

Cover:

Judul: Materi Edukasi Balai Sakinah 'Aisyiyah

Logo 'Aisyiyah
Pimpinan Pusat 'Aisyiyah

- **Hal cover dalam**
- **Hal identitas buku**
- **Tim Penyusun:**

Koordinator:

Dra. Noordjannah Djohantini, MM., M.Si

Anggota:

Tri Hastuti Nur Rochimah

Khusnul Hidayah

Yuli Isnaeni

Islamiyatur Rokhmah

Ni'mah Af Idati

Heni Hikmawati

Hajar Nur Setyowati

Desain Cover:

Suri Putri Utami

Diterbitkan oleh:

Pimpinan Pusat 'Aisyiyah
Cetakan Pertama

- Daftar Isi:
(Menyusul)

Kata Pengantar

Puji syukur alhamdulillah selalu kita panjatkan kepada Allah Swt atas segala limpahan nikmat dan kasih sayangNYA sehingga kita masih diberi kekuatan terus berjuang dan berkhidmat dalam membangun peradaban baru yang ramah pada perempuan dan anak-anak dengan berlandaskan pada semangat Islam Berkemajuan. Sejalan dengan visi pengembangan 'Aisyiyah untuk memperkuat masyarakat madani yang dituangkan dalam salah satu program nasional 'Aisyiyah yaitu penguatan Cabang dan Ranting melalui Balai Sakinah Aisyiyah (BSA) maka penguatan BSA menjadi salah satu strategi penting dalam mendorong pemenuhan hak-hak perempuan terutama kelompok perempuan dhuafa mustadh'afin.

Semangat gerakan 'Aisyiyah yang dilandasi teologi al-Ma'un, yakni dakwah yang membebaskan, memberdayakan, dan memajukan kaum dhu'afa-mustadh'afin menjadi dasar gerakan dakwah 'Aisyiyah di komunitas. Implementasi teologi al-Ma'un untuk menjawab berbagai problem di atas dilaksanakan dengan strategi pengorganisasian di komunitas melalui Balai Sakinah 'Aisyiyah Qoryah Thayyibah (BSA-QT), pendampingan berbagai problem yang dialami masyarakat terutama Pasangan Usia Subur, dan mendorong terwujudnya pelayanan kesehatan reproduksi yang berpihak pada hak-hak kesehatan reproduksi perempuan. Balai Sakinah 'Aisyiyah Qoryah Thayyibah (BSA-QT) adalah forum untuk melakukan pendidikan, konsultasi, pengaduan tentang layanan kesehatan reproduksi; dan pemberdayaan komunitas (seperti ekonomi produktif, manajemen keuangan keluarga, gizi anak, lingkungan, sanitasi, ketahanan pangan).

Adapun tujuan dari BSA-QT ini adalah (1) Terwujudnya komunitas perempuan yang memiliki kesadaran akan hak-hak kesehatan reproduksi (2) Terwujudnya komunitas ta'awun yang saling tolong-menolong akan terwujudnya pemenuhan hak-hak kesehatan reproduksi (3) Terwujudnya pemberdayaan komunitas (ekonomi produktif, manajemen keuangan keluarga, gizi anak, lingkungan, sanitasi, ketahanan pangan).

Untuk mendorong ketercapaian tujuan dari BSA-QT ini, salah satunya adalah memperkuat BSA QT sebagai forum atau media di komunitas untuk mendorong kemunculan pemimpin-pemimpin perempuan dan membangun kesadaran kritis perempuan dengan melalui berbagai macam diskusi terkait berbagai isu yang ada dalam masyarakat. Dalam rangka mendorong diskusi-diskusi yang lebih intensif dengan materi dan metode yang cukup menarik ini maka disusunlah buku panduan BSA yang berisikan materi-materi edukasi. Buku panduan ini dilengkapi dengan langkah-langkah, metode, dan materi yang diharapkan mempermudah kader dan pimpinan 'Aisyiyah dan mengelola dan mendampingi BSA-QT. Semoga buku panduan ini bermanfaat dalam memperkuat komunitas dalam mendapatkan berbagai akses layanan untuk kesejahteraan perempuan dan anak-anak.

Ketua Umum
Pimpinan Pusat 'Aisyiyah

Dra. Noordjannah Djohantini, MM., M.Si

Sekretaris Umum
Pimpinan Pusat 'Aisyiyah

Dr. Tri Hastuti Nur R, M.Si

Materi 1 (halaman sendiri)
Judul dan ilustrasi gambar
Mengenali Tubuh Perempuan
Gambar ikon tubuh perempuan

MATERI 1 : Mengenal Tubuh Perempuan

TUJUAN

1. Meningkatkan kesadaran anggota BSA tentang pentingnya memahami tubuhnya terkait dengan organ dan fungsi reproduksinya
2. Meningkatkan pemahaman anggota BSA tentang kerentanan organ reproduksinya
3. Meningkatkan kesadaran anggota BSA bahwa perempuan harus mendapatkan hak-hak reproduksinya terkait dengan fungsi reproduksinya

METODE

1. *Body mapping*
2. Curah pendapat (*brainstorming*)

BAHAN

1. Kertas Plano atau dapat menggunakan kertas lain bahkan bias juga menggunakan kalender bekas dan direkatkan hingga berukuran tubuh manusia
2. Spidol
3. Selotip
4. Kertas metaplan atau kertas seukuran metaplan (setengah atau sepertiga kertas hvs)

LANGKAH-LANGKAH

1. Kader mengucapkan salam dan membuka pertemuan dengan doa
2. Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan dengan peserta pertemuan BSA
3. Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya
4. Kader memberikan penjelasan tujuan dari materi hari ini.
5. Kader membagi peserta dalam 2 kelompok, kelompok tentang organ reproduksi perempuan dan kelompok tentang organ reproduksi laki-laki.

6. Setelah kelompok dibagi, kader meminta dua orang peserta dari setiap kelompok untuk menjadi relawan. Satu orang relawan akan tidur terlentang di atas kertas plano untuk membantu menggambar tubuh laki-laki atau perempuan. Orang kedua membantu menggambar tubuh manusia sesuai dengan posisi relawan pertama dari ujung kaki sampai kepala.
7. Kader meminta setiap anggota kelompok selain dua relawan tadi untuk mengidentifikasi masalah-masalah kesehatan reproduksi yang dialami oleh laki-laki bagi kelompok organ laki-laki, dan mengidentifikasi masalah-masalah kesehatan reproduksi yang dialami oleh perempuan bagi kelompok organ perempuan. Masalah-masalah kesehatan reproduksi tersebut kemudian dituliskan di atas kertas seukuran metaplan dan ditempel di gambar organ reproduksi yang terkait.
8. Kader meminta setiap kelompok mempresentasikan hasil gambar dan diskusinya
9. Kader melakukan curah pendapat kepada anggota BSA tentang perbedaan organ reproduksi laki-laki dan perempuan dan masalah-masalah kesehatan reproduksi antara laki-laki dan perempuan, dan menuliskan di atas kertas plano secara terpisah perbedaan organ reproduksi perempuan dan laki-laki, dan masalah-masalah kesehatan reproduksi yang dialami oleh laki-laki dan perempuan.

Kategori	Perempuan	Laki-laki
Perbedaan organ reproduksi	Vagina	Penis
	Rahim	
	Payudara	
Masalah kesehatan reproduksi	Kanker payudara	Kanker payudara (1000:1)
	Tumor	Kanker prostat
	Kanker Rahim	HIV
	Kanker leher Rahim	AIDS
	Kematian ibu akibat melahirkan	Infeksi menular seksual
	Mioma	
	Toxoplasma	
	HIV	
	AIDS	
	Infeksi menular seksual	
	Sakit saat menstruasi	

10. Kader menggambar garis lurus siklus kespro dari bayi sampai dengan manula untuk laki-laki dan perempuan di atas kertas plano.

Siklus	Perempuan	Laki-laki
Bayi		Sunat
Anak-anak		
Remaja	Haid/menstruasi	Mimpi basah
Dewasa	Melahirkan	
Manula	Menopause	

Dengan melihat hasil identifikasi anggota BSA tentang perbedaan organ reproduksi, masalah-masalah kesehatan reproduksi, dan siklus kespro perempuan yang lebih panjang dari laki-laki, kader mengajukan pertanyaan kepada anggota BSA: 1) Mana yang lebih rentan mengalami masalah karena faktor organ reproduksinya; 2) Jika perempuan lebih rentan pada organ reproduksinya, apakah perempuan telah mendapat perhatian dari keluarga, tokoh masyarakat, pemerintah melalui kebijakan dan anggaran pembangunan untuk kesehatan reproduksi?

11. kader dapat memberikan penjelasan bahwa masalah kesehatan reproduksi banyak dipengaruhi oleh beberapa factor, antara lain: sosial budaya, politik, ekonomi, dan penafsiran agama.

Penyebab	Contoh
Sosial budaya	Perempuan dianggap lebih rendah maupun tidak penting daripada laki-laki. Akibatnya: • ibu sering mendapatkan porsi makanan paling sedikit setelah suami dan anak-anaknya makan sehingga gizi ibu tidak terpenuhi dengan baik. • Ibu meninggal saat melahirkan sebabnya telat dirujuk, karena keputusan merujuk ke RS/Puskesmas juga berada di tangan suaminya atau menunggu keputusan suami. Ibu tidak memiliki hak untuk mengambil keputusan. • Hubungan dan komunikasi yang tidak setara Antara suami dan istri menjadikan perempuan tidak berani mengkomunikasikan kebutuhan kesehatan reproduksi pada laki-laki. Misal perempuan ingin ber-KB dengan IUD, tetapi tidak jadi ber-KB karena laki-laki tidak membolehkan menggunakan IUD padahal istri tidak cocok menggunakan pil dan suntik.

Politik	• Sedikitnya program kesehatan reproduksi dalam anggaran program pembangunan desa, karena lebih banyak digunakan untuk pembangunan fisik. Padahal anggaran pemeriksaan IVA, sosialisasi kespro dapat dianggarkan dalam anggaran pembangunan desa. • Sedikitnya kebijakan yang dibuat oleh pemerintah tentang peningkatan kesehatan reproduksi
Ekonomi	• Masih sedikitnya perempuan yang memiliki penghasilan sendiri, sehingga jarang menggunakan keuangan keluarga untuk peningkatan kesehatan reproduksi, missal tes IVA, biaya KB • Hubungan dan komunikasi yang tidak setara antara suami dan istri menjadikan istri tidak berani mengkomunikasikan kepada suami tentang penggunaan anggaran keluarga untuk keperluan kesehatan reproduksi
Penafsiran agama	• Adanya penafsiran ajaran agama bahwa perempuan adalah makhluk nomor dua dibanding laki-laki sehingga memengaruhi komunikasi yang tidak setara antara suami dan istri dan istri tidak memiliki hak untuk mengambil keputusan bahkan menyangkut kesehatan dirinya. Padahal ajaran agama mengajarkan komunikasi yang setara antara suami dan istri, dan pentingnya kesehatan. • Adanya penafsiran ajaran agama yang tidak memperkenankan ber-KB. Padahal dalam al-Quran, kita diminta untuk tidak meninggalkan generasi yang lemah. Perencanaan keluarga memengaruhi munculnya generasi yang kuat.

Biasanya ketika perempuan mengalami masalah kesehatan reproduksi, yang cenderung disalahkan adalah perempuan. Jika memahami factor penyebab masalah kesehatan reproduksi seperti social budaya, politik, ekonomi, dan penafsiran agama, maka penyebab adanya masalah kesehatan reproduksi bukanlah perempuan, tetapi banyak factor lainnya.

12. Kader meminta kepada salah satu anggota BSA untuk membaca surat Luqman ayat 14 dan surat Al-Ahqaaf ayat 15 beserta artinya. Di dalam ayat tersebut disebutkan bahwa perempuan ketika hamil mengalami sakit (*wahnan 'ala wahnin*),

sehingga Islam mengajarkan agar melindungi perempuan, termasuk dengan kebijakan-kebijakan yang berpihak pada perempuan dan budaya yang ramah terhadap perempuan.

13. Kader menutup pertemuan BSA dengan menekankan pentingnya pemahaman dan penghargaan atas tubuhnya. Kader dapat menjelaskan hak-hak kesehatan reproduksi (terlampir).

BAHAN BACAAN MATERI 1: MENGENAL TUBUH PEREMPUAN

Perbedaan laki-laki dan perempuan sesungguhnya dari sisi biologis saja. Perilaku, sifat, posisi dan karakter ditentukan oleh konstruksi sosial budaya dalam masyarakat yang dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, politik bahkan interpretasi agama. Perbedaan laki-laki dan perempuan dari sisi biologis sebagai berikut :

NO	LAKI-LAKI	PEREMPUAN
1	MEMILIKI SPERMA	MEMILIKI VAGINA
2	MEMILIKI PENIS	MEMILIKI PAYUDARA
3	MEMILIKI JAKUN	MEMILIKI RAHIM
4	MEMILIKI SCORTUM	MELAHIRKAN
5		MENYUSUI

Berikut ini adalah perbedaan perempuan dan laki-laki dikarenakan konstruksi gender (konstruksi social budaya yang menempatkan laki-laki di atas perempuan), yaitu :

NO	LAKI-LAKI	PEREMPUAN
----	-----------	-----------

1.	KUAT	LEMAH
2.	RASIONAL	CEREWET
3.	KURANG SABAR	SABAR
4.	KASAR	LEMBUT
5.	PUBLIK	BERPERAN DI SEKTOR DOMESTIK
6.	PEMIMPIN	EMOSIONAL

- Gender menjadi masalah dikarenakan menyebabkan ketidakadilan bagi kelompok tertentu dalam masyarakat, yaitu kelompok perempuan. Terkait dengan peran reproduksinya dan konstruksi gender ini, tubuh tidak semata-mata dilihat secara demografis dan biologis namun harus dipandang dari sisi hak-hak kesehatan reproduksinya dan budaya. Perempuan diberi kemuliaan oleh Allah dengan alat reproduksinya : memiliki rahim sehingga mampu melahirkan, memiliki payudara untuk menyusui
- Namun karena konstruksi gender menyebabkan perempuan tidak diperhatikan ketika sedang menjalankan fungsi reproduksinya. Reproduksi biologis perempuan lebih bervariasi dan lebih panjang dibandingkan dengan peristiwa reproduksi yang dialami laki-laki. Karena lebih bervariasi dan lebih panjang, akibat reproduksi yang dialami perempuan lebih banyak dan lebih beraneka ragam.
- Dampak reproduksi itu tidak hanya bersifat teknis medis tetapi juga secara sosial (gender) karena reproduksi biologis dipengaruhi oleh cara pandang masyarakat tentang konsep reproduksi, seksualitas dan peranan lelaki dan perempuan dalam masyarakat

- Perempuan harus memperoleh hak-hak dasarnya untuk bebas dari kematian akibat kelalaian atau ketidakpedulian, hak untuk diperlakukan secara terhormat, didengar pendapatnya, dilayani keputusannya dan diperlakukan sebagai mitra bermusyawarah dalam bereproduksi (*mu'âsyarah bil-ma'rûf*).
- Adapun pengertian hak kesehatan reproduksi adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh, dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan, dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi-fungsi dan prosesnya, antara lain :
 - 1) Mendapat pelayanan kespro yang terbaik
 - 2) Hak untuk menentukan apakah mau hamil atau tidak dan kapan akan hamil
 - 3) Memperoleh pelayanan kontrasepsi yang aman, efektif, terjangkau, dapat diterima, & sesuai dengan keinginan
 - 4) Hubungan suami-istri yang saling menghargai
 - 5) Hak untuk hidup
 - 6) Hak mendapatkan informasi dan pendidikan kespro
 - 7) Hak untuk bebas dari penganiayaan dan perlakuan buruk
 - 8) Remaja berhak mendapat informasi kespro Remaja

Materi 2 (halaman sendiri)

Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Ilustrasi gambas ibu sedang menggendong anak

MATERI 2: Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

BAHASAN

- Apa itu IMD
- Manfaat IMD
- Bagaimana cara merencanakan dan melakukan IMD

PESAN KUNCI:

- Ibu sebaiknya minta IMD ke tenaga kesehatan karena tenaga kesehatan tahu IMD itu penting dilakukan dan banyak manfaatnya.
- Minimal 1 jam proses IMD dilakukan

TUJUAN

- Anggota BSA memiliki pemahaman tentang IMD
- Anggota BSA mengetahui manfaat IMD sehingga mau mempraktikkan IMD
- Anggota BSA mengetahui bagaimana cara merencanakan dan melakukan IMD
- Anggota BSA mengetahui kata kunci sosialisasi IMD dan mempraktikkannya, yaitu 'Paling Sedikit 1 Jam Melakukan IMD' dan 'Sampaikan Keinginan Melakukan IMD pada Tenaga Kesehatan yang Akan Membantu Persalinan'

METODE

- Ceramah
- Curah pendapat
- Praktik

ALAT

- Lembar balik
- Kertas plano/kertas ukuran besar seperti bekas kalender/papan tulis
- Spidol
- Boneka bayi ataupun barang lain yang bisa diumpamakan seperti bayi
- Bola dari beberapa kertas yang digumpalkan sehingga berbentuk bola. Di antara kertas yang digumpalkan tersebut terselip pertanyaan kuis anggota BSA.

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, apa yang baru saja dilakukan
- Kader dapat menanyakan kepada anggota BSA, siapa yang mengetahui apa itu Inisiasi Menyusu Dini (IMD), dan pernah mempraktikkan setelah persalinan? Jika terdapat salah satu anggota BSA yang pernah mempraktikkannya, minta ia menceritakan pengalamannya, seperti apa IMD, bagaimana sehingga ia melakukan IMD (apakah meminta sendiri atau diminta tenaga kesehatan), berapa lama IMD dilakukan, apakah bayi langsung diberikan di puting ibu atau bayi mencari sendiri.
- Kader dapat mempersilahkan bidan untuk menjelaskan tentang IMD, bagus jika ada video praktik IMD atau bidan juga mempraktikkan bagaimana IMD dilakukan secara benar.
- Kader kemudian memberikan kesempatan pada anggota BSA untuk melakukan dialog atau tanya jawab.
- Kader kemudian mengajak anggota BSA untuk berkomitmen melakukan IMD setelah melahirkan. Kader dapat mengidentifikasi siapa anggota BSA yang sedang hamil, dan mengingatkan kembali agar merencanakan IMD.
- Kader menyiapkan bola pertanyaan. Contoh isi pertanyaan dalam bola, 1) apa manfaat IMD, 2) bagaimana cara merencanakan IMD, 3) berapa lama paling sedikit waktu yang diperlukan untuk melakukan IMD, 4) bagaimana cara IMD dilakukan?
- Kader meminta anggota BSA untuk melingkar. Di tangan kader telah siap sebuah bola yang berisi pertanyaan. kader menjelaskan cara permainan, bahwa bola akan dilemparkan dari satu anggota ke anggota yang lain, sambil semua anggota menyanyikan satu lagu yang disepakati. Jika kader mengatakan stop, maka anggota BSA yang sedang memegang bola dipersilahkan untuk membuka bola hingga menemukan pertanyaan yang perlu dijawab. Jika dapat menjawab, kader dapat memberikan hadiah sederhana. Jika tidak dapat menjawab, dilemparkan kepada anggota lain yang dapat menjawab. Bola terus berputar hingga pertanyaan selesai dijawab.
- Di akhir pertemuan, kader menutup dengan doa.

BAHAN BACAAN MATERI 2: IMD

INISIASI MENYUSU DINI (IMD)

Apakah pengertian Inisiasi Menyusu Dini (IMD)?

Inisiasi Menyusu Dini adalah suatu rangkaian aktivitas di mana bayi segera setelah dilahirkan menyusu dengan sendirinya, dan bayi dibiarkan secara aktif mencari puting susu ibunya sendiri (tidak disodorkan /tidak disusukan oleh petugas ke puting susu)

Apakah manfaat Inisiasi Menyusu Dini (IMD)?

IMD mempunyai manfaat yang sangat penting baik bagi ibu maupun bayi.

- a. Bagi Ibu
Sentuhan dan isapan bayi saat IMD membantu mengeluarkan suatu zat yang namanya hormon oksitosin. Zat ini dapat meningkatkan kerja rahim (kontraksi uterus) yang dapat menyebabkan lepasnya plasenta (ari ari) dari rahim, dan dapat mencegah terjadinya perdarahan dari rahim ibu.
- b. Bagi bayi
Awal kontak bayi dengan ibunya memberikan kehangatan pada bayi. Bayi menjadi tenang dan bayi mendapatkan kolostrum (ASI jolong) untuk yang pertama kalinya. Jadi IMD ini adalah awal yang baik bagi keberhasilan ASI eksklusif sampai 6 bulan.

Bagaimana cara Inisiasi Menyusu Dini (IMD)?

Cara Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah:

- Ketika bayi lahir sehat, segera bayi dikeringkan dari cairan ketuban, dipotong tali pusatnya
- Letakkan bayi tengkurap di atas dada/perut ibu dengan bagian punggung diselimuti dan bagian kepala bayi diberikan topi (untuk penghangat supaya bayi tidak kedinginan).
- Bayi akan bergerak ke atas menjangkau payudara dan mencari puting ibunya.
- Harus dipastikan bahwa antara kulit ibu dan bayi terjadi sentuhan (*skin to skin*).
- Tunggu proses ini selama kurang lebih 1 jam
- Proses IMD ini didukung juga oleh keberadaan pendamping ibu selama proses persalinan (suami atau keluarga terdekat)

Bagaimana Tata Laksana IMD ?

- Ibu penting untuk mengkomunikasikan keinginan melakukan IMD kepada bidan, dokter kandungan dan dokter anak selama masa kehamilan. Penting juga untuk mencari fasilitas kesehatan (rumah sakit atau klinik) yang pro-ASI dan menerapkan IMD dan rawat gabung dengan benar.

- Ibu dan bayi dalam kondisi stabil, tidak ada kondisi gawat darurat, seperti: bayi sulit bernapas atau ibu mengalami pendarahan hebat.
- Dapat dilakukan pada kelahiran normal dan cesarian (selama ibu tidak dibius total dalam operasi)
- Minimal dilakukan selama 1 jam
- Agar efektif, IMD harus diikuti dengan rawat gabung . IMD tanpa rawat gabung sama saja tidak IMD.

Bagaimana Cara Merencanakan IMD?

- Cari fasilitas kesehatan yang pro ASI dan menerapkan IMD setelah persalinan
- Sampaikan keinginan IMD pada tenaga kesehatan yang akan membantu persalinan
- Selama hamil, jaga kesehatan ibu dan bayi

Halaman sendiri

Materi 3: Pandangan Islam tentang Pemberian ASI

Ilustrasi gambar ibu menggendong anak

MATERI 3: Pandangan Islam tentang Pemberian ASI

BAHASAN

- Pandangan Islam tentang pemberian ASI

PESAN KUNCI:

- Memberikan ASI hingga 2 tahun sesuai dengan perintah Allah dalam al-Qur'an.

TUJUAN

- Anggota BSA mengetahui pandangan Islam tentang pemberian ASI

METODE

- Ceramah dan tanya jawab

ALAT

- Lembar balik
- Kertas plano/kertas ukuran besar seperti bekas kalender/papan tulis
- Spidol

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, apa yang baru saja dilakukan. Kader dapat juga mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader meminta salah satu peserta pertemuan untuk membaca surat Al-Baqarah ayat 233, termasuk artinya.
- Kader menjelaskan, bahwa surat itu adalah landasan Islam tentang ASI
- Kader mempersilahkan pimpinan 'Aisiyyah untuk menyampaikan tentang pandangan Islam perihal ASI Eksklusif.
- Kader kemudian membuka tanya jawab.
- Setelah pimpinan 'Aisiyyah menyampaikan, kader dapat menyegarkan suasana dengan bermain tepuk atau bermain.
- Sebelum menutup pertemuan, kader dapat mengajak anggota BSA untuk memberikan ASI Eksklusif atau ikut berbagi ilmu tentang ASI Eksklusif ini kepada tetangga, teman, atau keluarga yang lain, karena Islam memang telah mengajarkan pemberian ASI.

- Kader bersama peserta menekankan kembali poin-poin tentang pandangan Islam perihal pemberian ASI, kemudian menutup pertemuan dengan hamdalah.

BAHAN BACAAN MATERI 3: Pandangan Islam tentang Pemberian ASI

PANDANGAN ISLAM TERHADAP PEMBERIAN ASI

Pada dasarnya, perkembangan manusia dimulai sejak dalam kandungan, bahkan sebagian ahli berpandangan sejak konsepsi hingga mencapai usia tua. Masing-masing fase usia manusia memiliki tugas perkembangannya sendiri. Meskipun demikian, antara satu fase dengan fase berikutnya saling berhubungan dan saling memberikan kontribusi. Sehingga ketika tugas perkembangan sebelumnya dapat diselesaikan dengan baik maka tugas perkembangan selanjutnya dapat dilalui dengan relatif baik pula.

Semua manusia dewasa berasal dari bayi. Oleh karena itu, masa bayi sangatlah menentukan kualitas manusia itu sendiri. Bayi memiliki tugas perkembangan lebih pada fisiknya, yaitu pertumbuhan otak, organ tubuh, dan kemampuan indrawi yang kemudian akan disusul dengan perkembangan awal pada motorik kasar. Hingga usia 5 tahun, masa bayi yang menjadi lebih dewasa itu akan menyelesaikan tugas perkembangan awal pada kemampuan intelektual, moral dan sosial. Sehingga para ahli perkembangan sering menyebut usia 0-5 tahun pada anak adalah *the golden age*, usia emas. Adanya fase ini perlu disyukuri oleh setiap orangtua. Kesyukuran itu dapat ditunjukkan dengan cara setiap orangtua atau keluarga memberikan perhatian terhadap perkembangan dan kebutuhan anak sehingga sangatlah disayangkan jika usia emas ini terlewatkan dan terabaikan begitu saja

Salah satu wujud kesyukuran orangtua yang dapat diberikan adalah memberikan ASI kepada bayi. Masa bayi juga diisyaratkan Allah sebagai masa *radâ'ah*, yaitu masa memberikan ASI (Air Susu Ibu) mulai lahir sampai menyapihnya. Kondisi manusia saat lahir dalam keadaan tidak berdaya, sehingga untuk hidup memerlukan bantuan ibu yang secara alamiah dipersiapkan Allah untuk memberikan ASI, agar manusia kecil dapat tumbuh dan berkembang menjadi lebih berdaya.

Islam mendorong kepada para ibu untuk berikhtiar memberikan ASI karena pada dasarnya mendapatkan ASI adalah hak anak. Begitu pentingnya ASI bagi anak sehingga dalam keadaan tertentu di mana ibu tidak dapat menyusui anaknya, dengan melalui musyawarah ibu bersama suami dapat memilih untuk mencari ibu susuan (*murdli'ah*) yang dapat menyusui anaknya. Dukungan agama terhadap pemberian ASI ini ditegaskan dalam al-Quran surat al-Baqarah/2: 233,

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa

bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan.

Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: "Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri."

Berdasarkan ayat Al-Qur'an di atas, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an mengisyaratkan dua pilihan masa menyusui. *Pertama*, 2 (dua) tahun penuh bila ingin memberikan ASI secara sempurna sebagaimana tersebut dalam QS. Al-Baqarah/2: 233. *Kedua*, 21 bulan yang difahami dari QS. Al-Ahqâf/46: 15, bahwa masa kehamilan sampai menyapihnya adalah 30 bulan. Bila masa kehamilan 9 bulan, maka masa menyusui 21 bulan. Dua penafsiran itu tidak mengandung pertentangan tentang upaya maksimal pemberian ASI.

Ajaran Islam juga menunjukkan pemuliaan bagi para ibu yang sedang dalam masa menyusui dengan memberikan keringanan (*rukhsah*) untuk dapat tidak menjalankan puasa Ramadan dan tidak perlu mengganti dengan puasa (*qadla*) di luar bulan Ramadan, akan tetapi cukup menggantinya dengan membayar fidyah. Keringanan ini diberikan oleh Islam karena ibu menyusui dan ibu hamil digolongkan pada orang dalam kondisi berat untuk berpuasa. Sebagaimana perkataan Ibnu Hibban kepada seorang ibu yang hamil:

أَنْتِ بِمَنْزِلَةِ الَّذِي لَا يُطِيقُ فَعَلَيْكَ الْفِدَاءُ وَلَا فُضَاءٌ. [رواه البزار وصححه الدارقطني]

"Engkau termasuk orang yang berat berpuasa, maka engkau wajib membayar fidyah dan tidak usah mengganti puasa (qadla)." [HR. Al-Bazar dan dishahihkan Ad-Daruquthni]

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَضَعَ لِلْمُسَافِرِ الصَّوْمَ وَشَطْرَ الصَّلَاةِ وَعَنْ الْحَبَلَى وَالْمَرْضِعِ. [رواه النسائي]

"Diriwayatkan dari Anas bin Malik, bahwa ia berkata: Rasulullah saw telah bersabda: Sesungguhnya Allah Azza wa Jalla telah membebaskan puasa dan separuh shalat bagi orang yang bepergian serta membebaskan puasa dari perempuan yang hamil dan menyusui." [HR. An-Nasa'i]

(halaman sendiri)

MATERI 4: Memberikan ASI Eksklusif

Ilustrasi gambar ibu sedang menggendong bayi

MATERI 4: Memberikan ASI Eksklusif

BAHASAN

- Pengertian ASI Eksklusif
- Manfaat pemberian ASI Eksklusif
- Kandungan nutrisi ASI Eksklusif
- Bagaimana cara memberikan ASI Eksklusif
- Tips sukses memberikan ASI Eksklusif
- Manajemen ASI Perah

PESAN KUNCI:

- ASI Eksklusif diberikan selama 6 bulan tanpa tambahan minuman dan makanan apapun.
- ASI saja sudah cukup untuk lambung bayi yang kecil (H1 sebesar kelereng kecil; H3 sebesar kelereng; H1- sebesar bola pingpong)
- Memberi ASI saja membuat anak tidak mudah sakit

TUJUAN

- Anggota BSA mengetahui 1) Pengertian ASI Eksklusif, 2) Manfaat pemberian ASI Eksklusif, 3) Kandungan nutrisi ASI Eksklusif, 4) Tips sukses memberikan ASI Eksklusif, 5) manajemen ASI perah
- Anggota BSA mengetahui cara memberikan ASI Eksklusif
- Anggota BSA berkomitmen untuk memberikan ASI Eksklusif

METODE

- Ceramah dan tanya jawab
- Curah pendapat
- World Cafe
- Praktik

ALAT

- Lembar balik
- Kertas plano/kertas ukuran besar seperti bekas kalender/papan tulis

- Spidol
- Boneka bayi ataupun barang lain yang bisa diumpamakan seperti bayi

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, apa yang baru saja dilakukan. Kader dapat juga mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader dapat mengawali pertemuan dengan permainan, dan mengambil pelajaran dari permainan tersebut.
- Kader meminta anggota BSA berkelompok per 5 orang. Kader kemudian meminta setiap kelompok mendiskusikan: a) apa itu ASI Eksklusif, b) apa manfaat ASI Eksklusif, 3) bagaimana cara menyusui.
- Setelah 5/7 menit, kader kembali meminta anggota BSA kembali berkelompok per 5 orang dengan orang yang berbeda dari kelompok sebelumnya. Meski begitu, dari kelompok yang terdahulu, harus menetap 1 orang, sedangkan yang lainnya berganti kelompok. Kader kemudian meminta setiap kelompok mendiskusikan hal yang sama. Pergantian kelompok bisa dilakukan 2 atau 3 kali untuk memperkaya ide tentang ASI tersebut dari semua anggota BSA.
- Usai diskusi kelompok putaran terakhir, kader kemudian meminta perwakilan kelompok yang tadi menetap untuk menyampaikan hasil diskusi kelompok dengan beberapa kali pergantian anggota.
- Dari presentasi tersebut, kader mencatat poin-poin penting dari yang disampaikan perwakilan kelompok.
- Kader menyilahkan bidan untuk menjelaskan tentang 1) Pengertian ASI Eksklusif 2) Manfaat pemberian ASI Eksklusif, 3) Kandungan nutrisi ASI Eksklusif, 4) Tips sukses memberikan ASI Eksklusif, dan 5) manajemen ASI perah. Selain itu, bidan dapat mempraktikkan cara menyusui yang benar dengan melibatkan salah satu anggota BSA sebagai relawan.
- Kader kemudian membuka tanya jawab.
- Sebelum menutup pertemuan, kader dapat mengajak anggota BSA untuk memberikan ASI Eksklusif atau ikut berbagi ilmu tentang ASI Eksklusif ini kepada tetangga, teman, atau keluarga yang lain. Kader mengidentifikasi anggota BSA, atau menanyakan adakah keluarga, tetangga, dari anggota BSA yang sedang hamil. Jika ya, maka dapat mengajak atau mempersiapkan diri untuk memberikan ASI Eksklusif.
- Kader bersama peserta menyegarkan ingatan kembali tentang poin-poin penting yang telah dipelajari bersama hari itu.
- Kader menutup pertemuan dengan hamdalah.

BAHAN BACAAN MATERI 4: Memberikan ASI Eksklusif

ASI EKSKLUSIF (0-6 bulan)

Apakah pengertian ASI Eksklusif?

ASI Eksklusif adalah bayi hanya menerima ASI dari ibu atau pengasuh yang diminta memberikan ASI dari ibu tanpa penambahan cairan (susu formula, madu, air putih) atau makanan padat lainnya (pisang, biskuit, bubur saring) kecuali sirup yang berisi vitamin, suplemen mineral, atau obat selama 6 bulan pertama kehidupan bayi (WHO, 2006 & Depkes RI, 2005)

Apakah manfaat ASI Eksklusif?

Dengan melihat kandungan yang ada dalam ASI, maka cukup jelas bahwa ASI mempunyai nilai manfaat baik untuk ibu maupun bayi. Beberapa manfaat tersebut antara lain:

a. Bagi ibu

- Metode Kontrasepsi Alamiah.

ASI Eksklusif dapat juga digunakan sebagai metode kontrasepsi bagi ibu yang disebut dengan Metode Amenohre Laktasi (MAL). Selama menyusui eksklusif dengan tepat dilakukan maka proses pematangan sel telur akan dihambat selama 6 bulan dan ibu tidak akan datang haid (menstruasi). Tapi perlu diingat bahwa metode kontrasepsi ini hanya bersifat sementara selama 6 bulan dan bisa BATAL jika sebelum usia 6 bulan ibu sudah mengalami menstruasi.

- Mencegah perdarahan nifas dan meningkatkan kesehatan ibu.

Isapan bayi pada payudara ibu akan merangsang pengeluaran zat (hormon oksitosin) yang dapat merangsang otot rahim (uterus) sehingga membantu proses pengembalian rahim (involusi) dan mencegah terjadinya perdarahan pasca melahirkan sehingga dapat meminimalkan terjadinya anemia pada ibu menyusui. Ibu yang menyusui juga menurunkan resiko untuk terkena kanker payudara.

- Dampak psikososial.

Ketika ibu menyusui terjadi kontak langsung antara ibu dan bayi yang dapat meningkatkan ikatan kasih sayang /kedekatan ibu-bayi. Timbul rasa percaya diri dan sekaligus bangga karena perasaan dibutuhkan oleh bayi. Hal ini bisa menjadi faktor pendorong ibu untuk dapat melewati masa transisi dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu.

b. Bagi bayi

- Nutrisi yang tepat untuk bayi

Kandungan ASI sudah kita diskusikan sebelumnya, dan memperhatikan nutrisi yang ada di ASI, maka ASI adalah makanan yang tepat untuk bayi baik dari aspek kualitas maupun kuantitas sampai bayi berusia 6 bulan tanpa makanan pendamping ASI.

- Meningkatkan kecerdasan
Sebuah Riset (Lukas, tahun 2009) menyatakan bahwa bayi prematur dengan ASI eksklusif mempunyai IQ lebih tinggi secara bermakna (8,3 *point* lebih tinggi) dibanding bayi prematur yang tidak diberi ASI. Penelitian Riva (2009) menemukan bahwa bayi dengan ASI eksklusif, ketika berusia 9,5 tahun mempunyai tingkat IQ 12,9 *point* lebih tinggi dibanding anak yang tidak diberi ASI eksklusif ketika bayi.
- Memiliki daya imunitas tinggi
Kolostrum mengandung imunoglobulin yaitu IgA sekretorik (SigA), IgE, IgM, dan IgG. Dari semua imunoglobulin tersebut yang terbanyak adalah SigA. Antibodi dalam ASI dapat bertahan dalam saluran pencernaan bayi karena tahan terhadap asam dan enzim proteolitik saluran pencernaan dan membuat lapisan pada mukosanya sehingga mencegah bakteri patogen dan enterovirus masuk kedalam mukosa usus.
- Menurunkan kejadian diare dan juga jamur pada mulut bayi.
Dalam ASI juga didapatkan antigen terhadap helicobacter jejuni penyebab diare. Kadarnya dalam kolostum tinggi dan menurun pada usia 1 bulan dan kemudian menetap selama menyusui. Lizozim adalah zat (enzim) dalam ASI yang dapat menghancurkan bakteri yang merugikan (pathogen) dan sebagai anti radang. Lizozim ini juga berperan mencegah diare pada bayi. Kandungan laktoferin dalam ASI menghambat pertumbuhan jamur Candida yang sering terjadi pada mulut bayi.
- Mengurangi kejadian karies gigi dan maloklusi (rahang jongos)
Kejadian karies gigi pada bayi yang mendapatkan susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI karena kebiasaan menyusui dengan botol dan dot terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan sisa susu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi. Kecuali itu ada anggapan bahwa kadar selenium yang tinggi dalam ASI akan mencegah karies gigi. Telah dibuktikan bahwa salah satu penyebab maloklusi rahang (jongos) adalah lidah yang mendorong ke depan akibat menyusu dengan botol dan dot.
- Pertumbuhan bayi yang baik
Pertumbuhan bayi yang baik tidak harus selalu diidentikkan dengan bayi gemuk. Pertumbuhan adalah suatu proses bertambahnya sel dan bertambah besarnya sel tubuh secara proposional. Fenomena masyarakat sering kita lihat, ibu-ibu merasa bangga dan senang kalo bayinya gendut (obesitas), bahkan kemudian membandingkan dengan bayi yang diberi ASI yang berat badannya tidak lebih besar. Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik dan mengurangi kemungkinan obesitas (kegemukan).
- Memberikan dampak psikologis pada bayi
Bayi yang disusui langsung oleh ibunya akan terjadi kontak langsung. Bayi akan bisa mendengarkan bunyii detak jantung ibunya. Kedekatan ibu dengan bayi ini akan menyebabkan bayi merasa lebih tenang saat menyusu ibunya.

Selain manfaat kepada ibu dan bayi, pemberian ASI juga memiliki manfaat bagi keluarga. Pemberian ASI dapat dilakukan lebih

mudah, praktis, dan tentunya ekonomis karena tidak harus membeli.

Apa saja stadium laktasi berdasarkan komposisi ASI?

ASI dibagi dalam tiga stadium atau tiga jenis berdasarkan komposisi ASI sebagai berikut:

a. Kolostrum (ASI jolong)

Kolostrum yaitu ASI yang keluar pada hari pertama sampai hari ke 4/ke 7. Pada hari pertama dan kedua setelah melahirkan, kolostrum yang keluar sedikit menurut ukuran kita, tetapi volume kolostrum yang ada dalam payudara mendekati kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2 hari. Kolostrum hanya diproduksi 7,4 sendok teh (36,23 cc) per hari, dengan rata rata setiap kali menyusui adalah 1,4 sendok teh (6.86).

Pada stadium inilah masa kritis kegagalan ASI eksklusif lebih banyak terjadi pada periode ini, karena adanya anggapan masyarakat yang salah terkait kebutuhan ASI untuk bayinya. Selama ini masyarakat belum memahami bagaimana sebenarnya kapasitas lambung bayi baru lahir. Kapasitas lambung bayi adalah sebagai berikut:



H-1 = 5-7 ml kelereng kecil	H-3 = 22-27 ml kelereng besar	H-10 = 45-60 ml bola pingpong
--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

“Cairan emas” yang encer dan sering kali berwarna kuning atau dapat pula jernih ini lebih menyerupai darah dari pada susu, sebab mengandung sel hidup yang menyerupai “sel darah putih” yang dapat membunuh kuman penyakit; dan merupakan pencakar yang ideal untuk membersihkan zat yang tidak dipakai dari usus bayi yang baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan makanan bayi. ASI mengandung lebih banyak protein, mengandung zat anti-infeksi 10-17 kali lebih banyak dibanding ASI matang, dan kadar karbohidrat serta lemak rendah.

b. Air susu transisi/peralihan

Air susu transisi yaitu ASI yang keluar sejak hari ke-4/ke-7 sampai hari ke-10/ke-14, yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum menjadi ASI matang. Pada ASI transisi kadar protein semakin rendah, sedangkan kadar karbohidrat dan lemak semakin tinggi.

c. Air susu matang (*mature*)

Air susu matang yaitu ASI yang keluar setelah hari ke-14 dan seterusnya. Komposisi ASI matang relatif konstan pada ibu dengan produksi ASI cukup. ASI matur ini berwarna putih kental seperti susu yang biasa dikenal masyarakat.

Apa saja kandungan nutrisi pada ASI?

Kandungan nutrisi pada ASI adalah:

1) Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak. Sekitar 50% kalori ASI berasal dari lemak. Kadar lemak dalam ASI antara 3,5 - 4,5%. Walaupun kadar lemak dalam ASI tinggi, tetapi mudah diserap oleh bayi karena trigliserida dalam ASI lebih dulu dipecah menjadi asam lemak dan gliserol oleh enzim lipase yang terdapat dalam ASI. Kadar kolesterol ASI lebih tinggi dari pada susu sapi, sehingga bayi mendapat ASI seharusnya mempunyai kadar kolesterol darah lebih tinggi. Di samping kolesterol, ASI mengandung asam lemak esensial yaitu asam linoleat (Omega 6) dan asam linolenat (Omega 3). Kedua asam lemak tersebut adalah pembentuk asam lemak tidak jenuh rantai panjang disebut docosahexaenoic acid (DHA) berasal dari Omega 3 dan arachidonic acid (AA) berasal dari Omega 6 yang berfungsi sangat penting untuk pertumbuhan otak anak. Kadar lemak ASI matur dapat berbeda menurut lama menyusui.

2) Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa, yang kadarnya paling tinggi dibanding susu mamalia lain (7gr%). Laktosa mudah diurai menjadi glukosa dan galaktosa dengan bantuan enzim laktase yang sudah ada dalam mukosa saluran pencernaan sejak lahir. Laktosa mempunyai manfaat lain yaitu mempertinggi absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan *Lactobacillus bifidus*. (bakteri baik yang bisa berfungsi sebagai probiotik)

3) Protein

Protein dalam susu adalah kasein dan whey. Kadar protein ASI sebesar 0.9%, 60% di antaranya adalah whey, yang lebih mudah dicerna dibanding kasein. Dalam ASI terdapat dua macam asam amino yang tidak terdapat dalam susu sapi, yaitu sistin dan taurin. Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatic, sedangkan taurin untuk pertumbuhan otak. Selain dari ASI, sebenarnya sistin dan taurin dapat diperoleh dari penguraian tirosin, tetapi pada bayi baru lahir enzim pengurai tirosin ini belum ada.

4) Vitamin

ASI cukup mengandung vitamin yang diperlukan bayi. Vitamin K yang berfungsi sebagai katalisator pada proses pembekuan darah terdapat dalam ASI dengan jumlah yang cukup dan mudah dicerna. Dalam ASI juga banyak vitamin E,

terutama di kolostrum. Dalam ASI juga terdapat vitamin D, tetapi bayi prematur atau yang kurang mendapat sinar matahari dianjurkan pemberian suplementasi vitamin D.

5) Zat besi

Bayi cukup bulan (normal) biasanya lahir dengan hemoglobin tinggi (16-22 gr/dl), dan zat besi yang diperoleh dari pemecahan hemoglobin digunakan kembali. Bayi juga memiliki persediaan zat besi dalam jumlah banyak, setidaknya cukup untuk 4-6 bulan. Zat besi dalam ASI lebih sedikit dari yang terkandung dalam susu formula, tetapi kemampuan penyerapan zat besi dalam ASI jauh lebih tinggi (70%), sedangkan pada susu formula hanya (10 %).

6) Seng

Kekurangan zat ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, mudah terkena infeksi, dan diare. Bayi yang diberi ASI mampu mempertahankan kadar seng dalam plasma tetap tinggi dibanding bayi yang diberi susu formula.

7) Kalsium

Kalsium lebih efisien diserap dari ASI dibanding susu formula. Susu formula bayi yang berasal dari susu sapi tidak terelakkan memiliki kandungan fosfor lebih tinggi daripada ASI dan dilaporkan meningkatkan resiko tetanus pada neonatus.

8) Mineral

ASI memiliki kandungan mineral (calcium, fosfor, natrium dan kalium) yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi

TIPS SUKSES MENYUSUI

Apa faktor yang mempengaruhi keberhasilan ibu menyusui?

Keberhasilan menyusui tergantung dari kesiapan ibu dan keluarga atau dalam hal ini adalah suami. Kesiapan ibu meliputi kesiapan:

1. Pengetahuan

Pengetahuan yang berhubungan dengan menyusui dan hal-hal yang berhubungan dengan menyusui harus dipahami ibu dan suami. Pengetahuan hendaknya sudah dimiliki sejak pasangan merencanakan memiliki anak (semenjak sebelum hamil). Pengetahuan yang benar terkait menyusui akan berpengaruh terhadap sikap ibu dan pada akhirnya perilaku menyusui. Banyak mitos tentang menyusui dan ASI yang berkembang di masyarakat yang dapat mempengaruhi perilaku tidak benar masyarakat dalam memberikan ASI.

2. Psikologis (rasa percaya diri dan motivasi yang tinggi). Keyakinan dan rasa percaya diri ibu harus ditumbuhkan. Banyak ibu merasa pesimis dan kurang percaya diri ketika akan menyusui secara eksklusif kepada bayinya. Pikiran “Bisa tidak saya memberikan ASI eksklusif kepada bayi saya” adalah pikiran yang harus dibuang jauh-jauh. Tanamkan sikap dan pikiran positif “Bahwa saya pasti bisa memberikan ASI eksklusif” (HR Abu Hurairah: Nabi Muhammad saw bersabda, Allah ta’ala berfirman, “*Aku sesuai dengan persangkaan hamba pada-Ku*). Allah sudah menciptakan perempuan dengan struktur, anatomi, dan fungsi payudara laki yang disesuaikan dengan kodrat perempuan untuk menyusui.

3. Kesehatan

Hal yang juga harus disiapkan ibu adalah kesiapan fisik. Kesiapan fisik meliputi: a) nutrisi selama hamil dan menyusui, b) mengatur waktu aktivitas dan istirahat, serta c) perawatan payudara. a) Selama ibu menyusui, ibu sangat membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak dari sebelumnya, termasuk minum (cairan). Ibu harus mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan juga protein di samping makanan yang tinggi serat seperti sayur-sayuran. Mitos yang berhubungan dengan larangan makanan pada ibu menyusui banyak kita jumpai di masyarakat. Ibu tidak boleh makan makanan yang amis (telor, daging, ikan dsb) dan ibu hanya dibolehkan makan sayur-sayuran saja supaya memperlancar ASI. Mitos ini harus kita luruskan, karena selama proses melahirkan dan menyusui, tubuh ibu membutuhkan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk menggantikan energi yang hilang saat melahirkan dan juga proses penyembuhan luka akibat melahirkan. Kecukupan nutrisi pada masa hamil dan juga menyusui ini juga akan berpengaruh terhadap produksi ASI.

b) Hal lain yang dapat dilakukan ibu supaya sukses menyusui adalah mengatur waktu istirahat dan aktivitas. Pada beberapa budaya sering kita jumpai bahwa selama kelahiran bayi sampai hari ke-7 biasanya akan banyak tamu yang berdatangan untuk memberikan ucapan selamat dan bersilaturahmi untuk memberikan doa kepada bayi. Hal ini menyebabkan ibu tidak mempunyai kesempatan untuk beristirahat dan lebih dekat dengan bayinya karena sibuk menemui tamu. Berikan kesempatan ibu untuk istirahat. Kesempatan istirahat tidur ibu pada malam hari juga berkurang, karena harus selalu bangun untuk mengganti popok maupun menyusui bayinya. Maka itulah pentingnya dukungan keluarga.

c) Perawatan payudara harus dilakukan sejak hamil. Perawatan ini sangatlah mudah, tidak perlu dilakukan *massage* (pijat) tetapi cukup dibersihkan pada daerah puting setiap kali ada kotoran yang melekat dengan menggunakan minyak/baby oil. Hindari menyabun pada daerah areola (area yang berwarna hitam dekat puting) dan area puting karena pada daerah itu banyak keluar minyak yang mempertahankan kelenturan saat bayi menyusu sehingga tidak mudah lecet.

4. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga menjadi faktor penting sukses memberikan ASI. Harus dipahami kepada suami bahwa kewajiban merawat dan mengasuh anak bukan hanya tanggungjawab ibu, tetapi juga keluarga (suami). Dengan begitu, suami harus diberikan pendidikan kesehatan bagaimana merawat anak. Suami juga harus memperhatikan nutrisi ibu, dan mau bekerjasama dalam mengerjakan tugas rumah tangga. Ketika ibu sibuk melakukan tugas pekerjaan rumah, maka kemungkinan kontak dengan bayinya juga berkurang dan mengalami kelelahan, sehingga pemberian ASI-nya juga berkurang. Suami harus siap dan ikut berpartisipasi dalam perawatan bayi.

Bagaimana cara menyusui yang baik dan benar?

Cara menyusui sangat mempengaruhi kenyamanan bayi mengisap air susu. Oleh karena itu, usahakan agar ibu dapat menyusui dengan baik dan benar. Perhatikan hal-hal berikut ini agar tujuan tersebut tercapai.

1. Duduk tegak dengan punggung lurus, pangkuan rata, kaki di pijakan rata.
2. Gunakan bantal atau kantong pangku untuk menyangga berat badan bayi dan agar bayi sejajar dengan payudara.

3. Gendong bayi dengan lengan kanan bila menyusui dengan payudara kiri begitu pula sebaliknya. Kepala, leher, dan punggung bayi dalam posisi lurus dengan kepala agak terangkat ke belakang.
4. Dukung pangkal leher dan kepala bayi agar leluasa bergerak ke belakang saat menengadah.
5. Angkat bayi agar hidungnya sejajar dengan putting susu.
6. Sentuhkan mulut bayi pada payudara dengan lembut. Tunggu hingga bayi membuka lebar mulutnya, seperti saat menguap.
7. Saat mulut bayi terbuka lebar, segera arahkan payudara, pertama-tama dagunya terlebih dahulu, dan arahkan putting payudara ke atas mulut. Letakkan bibir bawahnya sejauh mungkin dari bagian bawah putting sehingga lebih banyak areola (bagian putting berwarna kecoklatan) yang masuk ke dalam mulutnya.
8. Bila bayi telah dapat menyusui dengan baik, kita dapat memindahkan bayi ke lengan sebelah.

Bagaimana tahapan menyusui dengan baik?

Langkah-langkah menyusui yang benar (Perinasia, 2009) meliputi :

1. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada putting susu dan areola sekitarnya. Cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembapan putting susu.
2. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara
 - a. Ibu duduk atau berbaring santai. Bila duduk lebih baik menggunakan kursi yang rendah agar kaki ibu tidak menggantung dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.
 - b. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tertengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
 - c. Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu, dan satunya di depan.
 - d. Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak membelokkan kepala bayi).
 - e. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
 - f. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.
3. Payudara dipegang dengan ibu jari yang lain menopang di bawah. Jangan menekan putting susu atau areolanya saja.
4. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (*rooting reflex*) dengan cara menyentuh pipi dengan putting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.
5. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan putting serta areola dimasukkan ke mulut bayi. Usahakan sebagian besar areola dapat masuk ke dalam mulut bayi, sehingga putting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah areola. Setelah bayi mengisap payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.

Tanda-tanda bayi menyusui dengan baik?

Ada beberapa tanda yang dapat diperhatikan sebagai petunjuk bahwa bayi menyusui dengan baik:

1. Pelekatan menyusui benar
2. Ibu dapat mendengar dan melihat bayinya menelan ASI
3. Payudara terasa lebih “empuk”, tidak lagi keras setelah beberapa saat menyusui
4. Bayi terlihat menghisap dengan kuat dengan gerakan yang jelas pada rahang
5. Terkadang ibu dapat melihat adanya susu pada mulut bayi
6. Merasakan LDR (Let Down Reflex) atau reflex pengeluaran ASI

Bayi biasanya akan menyusui antara 20-45 menit, tergantung kebutuhan. Pastikan bayi menyusui pada satu payudara hingga “kosong”, baru tawarkan payudara yang satunya jika ia masih lapar.

Hal-hal apa yang meningkatkan oksitosin?

Oksitosin adalah hormon yang dialirkan melalui darah menuju payudara yang akan merangsang otot-otot yang mengelilingi pabrik ASI untuk berkontraksi sehingga ASI diperas keluar dari pabrik ke saluran ASI. Dengan kata lain, hormon oksitosin memperlancar keluarnya ASI. Berikut hal-hal yang meningkatkan hormon oksitosin:

1. Ibu dalam keadaan tenang
2. Ibu melihat, mencium, mendengar celoteh atau tangisan bayi, dan memikirkan bayi dengan kasih sayang
3. Ayah menggendong dan menyendawakan bayi.
4. Ayah mengganti popok bayi
5. Ayah memandikan bayi
6. Ayah bermain dengan bayi
7. Ayah bergurau dengan bayi
8. Ayah memijat bayi

Hal-hal di atas yang mencakup keterlibatan ayah dalam merawat dan mengasuh bayi membuktikan pentingnya dukungan suami kepada istri yang sedang menyusui. Sedangkan hal-hal yang mengurangi hormon oksitosin adalah sebagai berikut:

1. Takut bentuk payudara berubah dan takut gemuk
2. Ibu merasa atau takut ASI nya tidak cukup
3. Ibu merasa kesakitan, terutama saat menyusui
4. Ibu merasa sedih, cemas, marah, kesal, dan bingung
5. Malu menyusui
6. Suami atau keluarga kurang mendukung dan mengerti ASI

MANAJEMEN ASIP (AIR SUSU IBU PERAHAN)

PRINSIP DASAR ASIP

- Semakin dingin maka semakin lama juga ASIP dapat disimpan
- Hindari peningkatan/penurunan suhu secara drastic
- ASIP beku yang sudah mencair tidak boleh dibekukan lagi, ASIP yang sudah dihangatkan tidak boleh dihangatkan lagi
- Masukkan ke Freezer HANYA JIKA akan digunakan lebih dari 8 hari

PENYIMPANAN ASIP (Daya Tahan)

ASI	Suhu Ruangan	Lemari es/Kulkas	Freezer
ASI yang baru saja diperah (ASI segar)	Kolostrum – hari ke-5 (12-24 jam dalam suhu <25°C)	3–8 hari dengan suhu 0-4°C.	2 minggu dalam freezer yang terdapat di dalam lemari es/kulkas (1 pintu).
	ASI matang: 24 jam dalam suhu 15°C 10 jam dalam suhu 19-22°C 4-6 jam dalam suhu 25°C	Jangan simpan di bagian pintu, tetapi simpan di bagian paling belakang lemari es/kulkas – paling dingin dan tidak terlalu terpengaruh perubahan suhu	3-4 bulan dalam freezer yang terpisah dari lemari es/kulkas (2 pintu). 6–12 bulan dalam freezer khusus yang sangat dingin(<18°C)
ASIP beku— dicairkan dalam lemari es/kulkas tapi belum dihangatkan	Tidak lebih dari 4 jam (yaitu jadwal minum ASIP berikutnya)	Simpan di dalam lemari es/kulkas sampai dengan 24 jam	JANGAN masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah dicairkan dengan air hangat	Untuk diminum sekaligus	Dapat disimpan selama 4 jam atau sampai jadwal minum ASIP berikutnya	JANGAN masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah mulai diminum oleh bayi dari botol yang sama	Sisa yang tidak dihabiskan harus dibuang	Dibuang	Dibuang

MEDIA APA YANG PALING TEPAT UNTUK MENYIMPAN ASIP?

Beberapa pilihan yang baik untuk menyimpan ASIP adalah:

1. Botol Kaca (sisa ASI cenderung tidak menempel pada botol kaca)

2. Jika menggunakan botol plastik, pastikan yang BPA Free (bebas Bisphenol A)
3. Sudah dicuci bersih (pakai air, sabun, dibilas, direbus dan dikeringkan) sebelum dipakai
4. Jangan isi botol sampai penuh, sebaiknya sampai batas leher botol, karena ASI akan memuai
5. Plastik ASIP dengan mutu baik
6. Takaran ASIP dibotol sebaiknya antara 60 – 120ml (sesuai dengan kebiasaan banyaknya bayi minum, hal ini agar botol yang digunakan habis dalam sekali minum dan tidak ada sisa).

MENCAIRKAN DAN MENGHANGATKAN ASIP

ASIP beku sebaiknya dicairkan terlebih dahulu di dalam kulkas selama 12 jam, letakkan wadah di kulkas (*chiller/refrigerator*) pada malam sebelum ASIP dibutuhkan. Hindari membiarkan wadah pada suhu kamar untuk mencairkan ASIP. Jika diperlukan cara pencairan yang lebih cepat, ASIP dapat dicairkan dengan cara dialiri atau direndam dengan air. Pegang wadah ASIP di bawah aliran air dengan suhu ruang dan tingkatkan temperatur air secara bertahap hingga ASIP mencair. Atau letakkan wadah ASIP di dalam mangkuk berisi air pada suhu ruang lalu ganti air rendaman beberapa kali dengan air yang lebih hangat hingga ASIP mencair. Perubahan suhu yang bertahap berguna untuk menjaga kandungan ASIP. ASIP yang sudah dicairkan tidak dapat dibekukan kembali namun dapat disimpan di dalam kulkas selama 24 jam.

Sebenarnya tidak ada aturan untuk menghangatkan ASIP. Selain karena kebiasaan saja untuk menyajikan secara hangat, mungkin juga karena ASI dari payudara memang selalu hangat pada suhu 37⁰ C. Boleh disajikan dingin jika memang bayi menyukainya. Penelitian juga menunjukkan bahwa temperatur ASIP yang diberikan tidak mempengaruhi pengosongan ASIP.

Cara penghangatan yang lebih cepat dapat dilakukan dengan menggunakan *bottle warmer*. Jika menggunakan alat ini perhatikan cara kerjanya, pastikan perubahan suhu terjadi secara bertahap dan alat benar-benar telah diuji kepada ASIP. Setelah ASIP hangat, segera keluarkan dari warmer dan jangan dibiarkan untuk dihangatkan terus menerus. Bisa gunakan Bottle Warmer, naikan suhu secara bertahap namun tidak boleh lebih dari 40⁰ C, komposisi ASI bisa rusak pada suhu 40⁰ C

ASI tidak boleh dipanaskan dengan microwave atau dipanaskan di atas kompor (direbus). Kedua cara pemanasan ini selain mengubah kandungan ASI juga dapat menimbulkan bintik panas di dalam ASI yang dapat menimbulkan luka bakar pada mulut dan kerongkongan bayi.

MENGGABUNGKAN ASIP

Berikut cara menambahkan/menggabungkan ASIP segar yang baru diperah dengan ASIP dingin di kulkas. ASIP yang lebih baru perlu didinginkan terlebih dahulu di kulkas (bukan freezer), dalam wadah terpisah dengan ASIP yang pertama. Setelah suhu ASIP pada kedua wadah sama dingin, maka ASIP dari jadwal perah yang berbeda tersebut dapat digabungkan. Jarak perah tidak lebih dari 24 jam serta daya simpan ASIP yang berlaku berdasarkan tanggal dan waktu perah ASIP yang pertama. Jangan menggabungkan ASIP yang sudah beku dengan ASIP cair ataupun hangat.

CARA MEMERAH ASI DENGAN JARI/TANGAN

1. Letakan ibu jari di tepi atas areola pada posisi 'pukul 12'.
2. Letakkan jari telunjuk di tepi bawah areola pada posisi 'pukul 6'. Ketiga jari lain menyangga payudara.
3. Dengan kedua jari, tekan jaringan payudara ke dalam ke arah dinding rongga dada tanpa ibu jari dan jari telunjuk berubah posisi.
4. Lanjutkan dengan gerakan ke depan memijat jaringan di bawah areola sehingga memerah ASI dalam saluran ASI. Lakukan gerakan ini beberapa kali sampai pancaran ASI yang keluar berkurang.
5. Ubah posisi ibu jari dan telunjuk, misalnya pada posisi 'pukul 9 dan 3'. Ulangi tahap 3-4.
6. Lakukan hal sama pada posisi yang berbeda. Setiap posisi ibu jari dan telunjuk selalu berhadap-hadapan.

MATERI 5: Dukungan Keluarga bagi Ibu Menyusui

Ilustrasi gambar bapak dan ibu kepala desa cilacap sedang menggendong cucunya

MATERI 5: Dukungan Keluarga bagi Ibu Menyusui

BAHASAN

- Apa manfaat dukungan keluarga bagi ibu menyusui
- Bagaimana cara keluarga memberikan dukungan pada ibu menyusui

PESAN KUNCI:

- Dukungan keluarga (suami dan nenek bayi) akan memperlancar ibu memberikan ASI Eksklusif

TUJUAN

- Anggota BSA memahami manfaat keluarga memberikan dukungan pada ibu menyusui
- Anggota BSA mengetahui bentuk dukungan yang dapat diberikan keluarga

METODE

- Ceramah
- Curah pendapat
- Bermain peran
- Diskusi kartu bergambar

ALAT

- Lembar balik
- Kertas plano/kertas ukuran besar seperti bekas kalender/papan tulis
- Spidol
- Boneka bayi ataupun barang lain yang bisa diumpamakan seperti bayi
- Ember mandi bayi
- Kartu bergambar

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, apa yang baru saja dilakukan
- Kader lalu meminta 8 orang anggota BSA untuk menjadi relawan bermain peran.

- Kader yang lain, meminta 8 relawan tadi untuk maju dan menuju satu titik tertentu di tempat pertemuan BSA, misal di pojokan sehingga tidak terdengar oleh anggota BSA lain.
- Kader membagi 8 orang tersebut ke dalam 2 kelompok, per kelompok 5 orang.
- Kader lalu menjelaskan peran yang akan dimainkan oleh masing-masing kelompok, yaitu ibu menyusui, suami, nenek, anak. Kelompok 1 akan menjalani peran keluarga dengan suami yang enggan memberi dukungan pada istrinya yang sedang menyusui, tetapi nenek memberi dukungan bagi ibu untuk memberikan ASI Eksklusif. Sedangkan kelompok 2 menjalani peran suami keluarga dengan suami yang mau memberi dukungan pada istrinya yang sedang menyusui, tetapi nenek tidak memberi dukungan bagi ibu untuk memberikan ASI Eksklusif.
- a. Skenario Kelompok 1: Keluarga dengan 2 anak, 1 anak sedang berumur 4 tahun, dan 1 anak baru saja dilahirkan. Pada satu hari, ibu sedang akan memandikan bayinya, tetapi anak kedua meminta ibu untuk menyediakan makan. Ibu kemudian meminta suami/ayah bayi untuk membantu menyiapkan peralatan mandi bayi bahkan jika memungkinkan memandikannya juga, karena ibu akan menyiapkan makan anak kedua. Si suami ogah-ogahan dan menolak membantu, sehingga ibu menawarkan suaminya yang menyiapkan makanan untuk anak keduanya. Lagi-lagi suami menolak dengan alasan itu bukan tugasnya. Akhirnya si ibu memutuskan menyediakan dulu makanan anaknya, baru kemudian menyiapkan mandi bayinya. Ibu terlihat lelah, karena sebelumnya ia harus memasak terlebih dahulu, belum lagi membersihkan rumah usai memandikan anak. Suami juga enggan membantu membersihkan rumah.

Nenek si bayi kemudian datang dan membantu si ibu menjaga si bayi usai dimandikan. Nenek meminta ibu untuk makan terlebih dahulu agar ASI yang diberikan berkualitas. Ia tak lupa mengingatkan ibu untuk makan sayur dan makan ikan yang tersedia di meja. Tapi ibu menanggapi ia tak mau makan ikan, karena ia mendengar dari tetangga makan ikan itu amis sehingga takut ASI nya tidak enak. Ia hanya mau makan sayur. Nenek kemudian menjelaskan, bahwa anak juga membutuhkan asupan protein yang diperolehnya dari ASI si ibu, dan itu dapat ditemukan pada ikan, telur, daging, dsb. Nenek juga menambakan, bahwa pantangan makan ikan bagi ibu menyusui yang didengarnya itu hanyalah mitos. Ibu kemudian juga mengeluh, anak bayinya kadang menangis, ia kuatir masih lapar sehingga mengusulkan apa perlu diberi pisang jika usianya sudah sebulan supaya kenyang dan tidak lagi menangis. Nenek pun menenangkan ibu, bahwa anak menangis tidak selalu lapar, dan bayi baru boleh diberi makanan tambahan setelah 6 bulan, itulah yang dinamai ASI Eksklusif. Ibu pun baru mengerti dan mengucapkan terima kasih pada nenek yang telah mendukungnya.

- b. Skenario Kelompok 1: Keluarga dengan 2 anak, 1 anak sedang berumur 4 tahun, dan 1 anak baru saja dilahirkan. Pada satu hari, ibu sedang akan memandikan bayinya, tetapi anak kedua meminta ibu untuk menyediakan makan. Suaminya lantas menyarankan ibu yang baru selesai memasak untuk menyediakan makan terlebih dahulu untuk anak keduanya; karena ayah yang akan menyiapkan memandikan bayi. Setelah bayi dimandikan, baru kemudian ibu yang memakainya

baju. Ayah pun menawarkan diri menimang-nimang bayinya dan meminta ibu untuk mandi dan makan dulu baru kemudian menyusui bayinya.

Lalu berganti adegan, saat terdengar bayi menangis. Nenek terlihat datang dan bertanya kenapa bayinya menangis. Ibu kemudian menghampiri bayinya dan menyusui. Nenek kemudian duduk di samping ibu, lalu mengatakan sepertinya bayinya sering menangis. Jangan-jangan susu yang diberikan kurang sehingga bayi masih lapar. Nenek pun mengusulkan agar bayinya juga diberi pisang seperti tetangga sebelah. Usai menyusui, ibu pun mengatakan bahwa usia bayinya belum 6 bulan sehingga belum bisa diberi makanan tambahan. Si ibu mengutip apa yang disampaikan bidan, bahwa perut bayi masih kecil, seperti kelereng, bagaimana jika harus diberikan pisang. Selain itu, ia mendapat informasi dari ibu bidan, anak menangis tidak selalu lapar.

- Setelah masing-masing selesai bermain peran, kader meminta anggota BSA memberikan tanggapan pada 2 cerita tadi, khususnya tentang dukungan suami, dukungan nenek, dan bagaimana ibu bersikap.
- Kader menuliskan di atas kertas plano atau ukuran besar atau papan tulis, poin-poin penting yang disampaikan anggota BSA.
- Baru kemudian kader menjelaskan dan menambahkan dibantu dengan poin-poin yang sudah diperoleh dari hasil curah pendapat dengan anggota BSA tadi tentang, 1) manfaat dukungan suami dan nenek, 2) bentuk dukungan suami, 3) bentuk dukungan nenek, 4) cara mengajak suami dan nenek memberi dukungan?
- Kader dapat mempraktikkan permainan untuk menyegarkan suasana
- Kader lalu mengajak anggota BSA untuk mulai mempraktikkan apa yang dipelajari bersama hari ini. Kader juga menginformasikan, jika mereka menemukan suami dari ibu menyusui dan nenek dari bayi yang memberikan dukungan, agar menginformasikan juga kepada kader, karena akan menjadi duta Ayah ASI atau Nenek ASI yang akan mengajak suami-suami yang lain atau nenek-nenek yang lain memberikan dukungan pada ibu menyusui.
- Kader menutup pertemuan dengan hamdalah.

Catatan:

- Skenario dapat diubah sesuai kreatifitas, asalkan tidak menghilangkan substansi materi tentang dukungan suami dan nenek.
- Pertemuan BSA dengan materi ini, dapat juga menghadirkan suami dan nenek, atau menggunakan metode lain yang menarik.
- Jika menghadirkan bidan, kader dapat bekerjasama dengan bidan untuk menyampaikan materi tentang dukungan tersebut setelah sesi bermain peran.

LANGKAH – LANGKAH JIKA MENGGUNAKAN KARTU BERGAMBAR

- Membagi peserta pertemuan BSA ke dalam beberapa kelompok, usahakan tidak lebih dari 6 orang per kelompok.

- Berikan satu kelompok satu set kartu yang terdiri dari dua kartu tentang ayah. Jika terdiri dari 3 atau 4 kelompok, maka 2 kelompok mendapat satu set kartu tentang ayah, dan kelompok lain mendapat satu set kartu tentang nenek (dua kartu).
- Ajak setiap kelompok mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:
 - a) Gambar apakah itu? Bagaimana ceritanya?
 - b) Manakah perilaku ayah/nenek yang umum dilakukan di kampung ini
 - c) Apakah itu perilaku baik? Mengapa ibu-ibu berpendapat demikian?
 - d) Apa yang dapat dilakukan agar ayah mendukung pemberian ASI Eksklusif dengan ikut mengasuh anak atau membantu pekerjaan rumah tangga, memotivasi istri, bersikap yang menumbuhkan kenyamanan pada istri?
 - e) Apa yang dapat dilakukan agar nenek mendukung pemberian ASI Eksklusif dengan ikut tidak menganjurkan pemberian makanan atau minuman tambahan selain ASI Eksklusif, dan bersikap yang menumbuhkan kenyamanan pada ibu?
 - f) Ajak anggota kelompok mendiskusikan dan mengumpulkan ide-ide.

BAHAN BACAAN MATERI 5: Dukungan Keluarga bagi Ibu Menyusui

PENTINGNYA DUKUNGAN SUAMI DAN KELUARGA BAGI ISTRI MENYUSUI

Seorang ibu diberi keistimewaan oleh Allah untuk menjalankan peran reproduksinya, salah satunya dengan menyusui. Namun demikian, dalam menjalankan fungsi reproduksinya tersebut terkadang para ibu mengalami hambatan yang tidak sedikit. Sebagai misal, hambatan tersebut dialami oleh ibu pada awal masa menyusui setelah persalinan. Dalam kondisi ibu masih lemah dan lelah setelah persalinan, ibu sudah harus memberikan air susunya kepada bayi. Sementara sebagian Ibu merasakan kekhawatiran dan cemas yang menyebabkan ASI tidak keluar. Kondisi lemah yang dialami oleh ibu menyusui juga digambarkan dalam QS. Luqman/31: 14 dan QS. al-Qashash/28: 7.

Luqman/31: 14

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapinya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.

Perintah untuk berbuat baik kepada orang tua sebagaimana tersebut dalam QS. Luqman/31: 14, dikaitkan dengan kondisi ibu ketika mengandung —yang digambarkan sebagai keadaan lemah yang bertambah-tambah— ditambah dengan menyapinya dalam dua tahun. Ayat tersebut menunjukkan besarnya perjuangan yang harus ditempuh oleh ibu mengandung maupun menyusui sehingga Allah memerintahkan umat-Nya untuk berbuat baik kepada orang tuanya.

Di surat QS. al-Qashash/28: 7 juga ditegaskan pentingnya memberikan ASI kepada bayi yang baru dilahirkan, meskipun ibu dalam kondisi masih lemah sebagaimana dialami oleh ibu Musa as sebelum menghanyutkan bayi Musa as di sungai Nil.

Al-Qashash/28: 7

Dan Kami ilhamkan kepada ibu Musa: "Susuilah Dia, dan apabila kamu khawatir terhadapnya maka jatuhkanlah Dia ke sungai (Nil). Dan janganlah kamu khawatir dan janganlah (pula) bersedih hati, karena sesungguhnya Kami akan mengembalikannya kepadamu, dan menjadikannya (salah seorang) dari para rasul.

Kondisi yang dialami oleh ibu menyusui maupun perjuangan yang harus ditempuh oleh ibu untuk dapat menyusui anaknya, jelas memerlukan motivasi dan dukungan dari keluarga terutama suami agar ibu tetap menyusui. Islam memberikan tanggung jawab kepada para suami tidak hanya sekedar memberikan motivasi. Para suami juga bertanggung jawab mencukupi kebutuhan materiil, seperti nafkah, sandang, dan segala keperluan lainnya semaksimal mungkin sebagaimana perintah Allah swt dalam surat al-Baqarah/2: 233 dan at-Thalaq/65: 7

Al-Baqarah/2: 233

...dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya...

At-Thalaq/65: 7

Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya, dan orang yang disempitkan rezkinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan sekedar apa yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan.

Berbagai ayat tersebut di atas menuntunkan kepada suami-istri untuk membangun relasi (hubungan) yang saling menghormati, saling membantu, bersikap adil, berkasih sayang, dan memenuhi tanggung jawab dalam menciptakan suatu keluarga sakinah yang diikat dengan perkawinan sah dengan suatu perjanjian yang kuat, sebagaimana terdapat dalam QS. an-Nisa/4: 21.

غَلِيظًا مِّيثَاقًا مِنْكُمْ وَأَخَذْنَ بَعْضٌ إِلَى بَعْضٍكُمْ أَفْضَى وَقَدْ تَأْخُذُونَهُ وَكَيْفَ

Dan bagaimana kalian akan mengambilnya kembali, padahal kalian telah bergaul satu sama lain dan mereka telah mengambil janji yang kuat dari kalian?

Bertumpu pada perjanjian yang kuat dalam perkawinan, maka merupakan suatu keharusan bagi para suami untuk memperlakukan istri dengan baik, tidak menyakiti baik fisik maupun psikis, serta tidak menambah beban istri dengan bersedia berbagi tugas dalam rumah tangga. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa suami telah berbuat ihsan sebagaimana ibu yang sedang bertanggung jawab untuk menyusui juga sedang menjalankan perbuatan yang ihsan. Dukungan suami kepada istrinya itu akan memperlancar peran ibu dalam menyusui, karena ibu menyusui memerlukan ketenangan hati, kepercayaan diri, makanan yang bergizi, dan istirahat yang cukup untuk menjaga kualitas ASI. Berkaitan dengan hal tersebut, para ahli sepakat bahwa 75% kegagalan memberikan ASI ditentukan oleh faktor emosional/psikis.

Mengapa dukungan ayah dan nenek sangat penting bagi ibu menyusui?

Keluarga, seperti suami dan ibu/mertua (nenek bayi) memiliki peran besar agar ibu sukses memberikan ASI, karena ASI akan lancar jika ayah dan nenek mau bekerjasama dengan ibu, termasuk dengan membangun komunikasi yang baik. Ketenangan ibu atau kondisi psikologis ibu yang baik turut memperlancar keluarnya ASI.

Apa bentuk dukungan nenek:

- Tidak menyarankan apalagi memberikan makanan atau minuman tambahan apapun sebelum bayi berusia 6 bulan
- Dukung ibu menyusui untuk mengonsumsi makanan kaya serta seperti sayur mayur berwarna dan protein seperti telur, ikan, tempe, tahu, dan daging agar ASI berkualitas
- Membangun komunikasi yang baik dengan anak/menantu yang sedang dalam masa menyusui agar kondisi psikologis ibu menyusui baik sehingga memperlancar keluarnya ASI.

Apa bentuk dukungan Ayah:

- Melek ASI, yaitu menggali informasi seputar ASI dari tenaga kesehatan, buku, internet (jika memungkinkan), atau orang-orang yang mendukung pemberian ASI.
- Siaga menjadi kawan istri, yaitu beri istri kesempatan istirahat dan tidur saat bayi tidur. Selain itu, bantu istri mengurus pekerjaan rumah tangga.
- Dukung dan beri motivasi, yaitu bantu istri untuk menjaga asupan nutrisi. Berikan motivasi pada istri agar optimis menyusui.
- Ayah dan Bayi, yaitu luangkan waktu untuk ikut mengurus bayi dan bercengkrama dengan bayi.

(Halaman Sendiri)

MATERI 6: Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Ilustrasi gambar: kartu MP ASI PKH

MATERI 6: Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

TUJUAN

- Anggota BSA memahami pentingnya memberi makanan pendamping ASI secara bertahap dimulai sejak bayi berusia 6 bulan
- Anggota BSA bisa mempraktikkan memberi Makanan Pendamping ASI secara bertahap sesuai umur anak

METODE

- Ceramah dan tanya jawab
- Curah pendapat
- Permainan kartu bergambar

ALAT

- Kertas plano/kertas ukuran besar seperti bekas kalender/papan tulis
- Spidol
- Kartu bergambar tentang MP-ASI

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, serta membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan dengan peserta pertemuan BSA.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menyegarkan suasana dengan bermain dan mengambil pelajaran dari praktik bermain
- Kader menanyakan kepada anggota BSA pengalamannya dalam memberikan makanan kepada anak, pada usia berapa anak mulai diberikan makanan tambahan selain ASI, makanan apa yang diberikan dan apa alasannya.
- Kader mencatat poin-poin penting yang disampaikan oleh anggota BSA, setelah anggota BSA tersebut selesai menyampaikan, kader menanyakan kepada anggota BSA yang lain, apakah pengalaman ibu-ibu itu juga sama dengan perilaku masyarakat sehari-hari, apa ada yang berbeda
- Kader menjelaskan tentang pemberian makanan pendamping secara bertahap, frekuensinya, jumlah makanan, kepekatan makanan, variasi makanan dan kebersihan.
- Selanjutnya kader membagi anggota BSA ke dalam 2 atau 3 kelompok, berikan satu kelompok satu set kartu bergambar, selanjutnya setiap kelompok akan melakukan beberapa aktifitas; aktifitas 1 :
 - Tiap kelompok mengelompokkan kartu yang berhubungan dan tidak berhubungan

- Kelompok memberi presentasi mengapa gambar-gambar tersebut berhubungan
- Kader mencatat semua hubungan dan alasan untuk didiskusikan bersama semua kelompok setuju atau tidak setuju
- Tidak ada yang salah semua hasil penghubungan (asosiasi) oleh kelompok diakui
- Kader mengingatkan kembali pemahaman anggota BSA tentang ASI eksklusif sampai 6 bulan, bahwa bayi tidak mendapatkan makanan apapun selain ASI, juga tidak diberi air putih atau pisang, bayi menangis bukan karena lapar.
- Selanjutnya masih di kelompok semula, anggota BSA melakukan Aktifitas 2 :
 - Kader membagikan kartu bertuliskan 0-6 bulan dan 6-24 bulan
 - Anggota BSA merunut kembali kartu-kartu aktifitas pertama sesuai hasil diskusi atau penjelasan kader.
 - Kelompok mengelompokkan kartu asosiasi sesuai kelompok 0-6 bulan, 6-9 bulan, 9- 12 bulan dan 12 - 24 bulan
 - Beri perhatian kepada kartu yang bisa berlaku untuk dua periode tersebut yaitu ASI
- Kader menanyakan apakah bahan makanan pendamping ASI itu mudah didapat di sekitar kita, apakah harganya murah, kader menanyakan apakah ibu-ibu bisa membuat sendiri makanan pendamping ASI dengan bahan-bahan yang mudah didapat dan murah, kader mengajak anggota BSA untuk memberikan MP ASI mulai anak berusia 6 bulan yang bergizi
- Kader bersama anggota BSA mengingat kembali poin-poin penting yang dipelajari bersama
- Kader menutup dengan hamdalah.

Bahan Bacaan MATERI 6: Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Setelah berusia 6 bulan, bayi diberi MP-ASI (Makanan Pendamping) ASI. Untuk memberi makanan pendamping ASI ibu perlu mengingat frekuensi (berapa kali dalam sehari), jumlah makanan, kepekatan makanan, variasi makanan, pemberian makan aktif/responsif, dan kebersihan makanan dan penanganan makanan. Berikut ini adalah panduannya

UMUR (Bulan/bln)	FREKUENSI	JUMLAH	KEPEKATAN
6 bln	2 kali sehari	Berikan 2 sampai 3 sendok setiap makan (sebagai pengenalan rasa)	Harus cukup pekat/kental untuk diberikan dengan tangan
6-9 bln	3 kali sehari	Setengah cangkir	Berikan makanan keluarga yang dilunakkan. Setelah berusia 8 bulan, bayi sudah bisa mulai makan

			makanan yang bisa ia pegang
9-12 bln	3 kali sehari	Setengah cangkir	Berikan makanan keluarga yang dipotong-potong, makanan yang bisa ia pegang, dan makanan yang diiris-iris.
12-24 bln	5 kali sehari	Tiga perempat (3/4) cangkir	Berikan makanan keluarga yang telah dipotong-potong, makanan yang bisa ia pegang, dan makanan yang diiris-iris.

- Cobalah untuk memberikan makanan yang bervariasi setiap kali makan
- Pemberian makan secara aktif/responsif
 - Bayi mungkin perlu waktu untuk terbiasa dengan makanan lain selain ASI
 - Ibu harus sabar dan memberikan dorongan kepada bayi untuk mau makan
 - Jangan memaksa bayi untuk makan
 - Gunakan piring tersendiri untuk memberi makan bayi untuk memastikan ia makan seluruh makanan yang diberikan
- Kebersihan : kebersihan yang baik penting untuk menghindari diare dan penyakit lain.
 - Gunakan sendok dan cangkir bersih untuk memberikan makanan atau cairan kepada bayi
 - Simpan makanan yang akan diberikan kepada bayi di tempat yang aman dan bersih.
 - Cuci tangan ibu dengan sabun sebelum menyiapkan makanan/memberikan makan bayi
 - Cuci tangan ibu dan bayi sebelum makan
 - Cuci tangan ibu dengan sabun setelah ke toilet dan setelah membersihkan kotoran bayi

Ketika anak sakit, biasanya selera makan berkurang. Meski demikian, ibu harus bersabar dan tetap harus memberikan MP-ASI selama anak sakit sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Sumber: Buku Panduan Pendamping PKH dalam sesi Pertemuan Bulanan Kelompok PKH, Sesi Kesehatan Kesehatan dan Gisi

(Halaman Sendiri)

MATERI 7 : Pemenuhan Gizi Keluarga

Ilustrasi Gambar: sayur, buah, daging ayam, protein nabati, susu

MATERI 7 : Pemenuhan Gizi Keluarga

TUJUAN

- Anggota BSA memiliki pemahaman tentang status gizi, kebutuhan gizi, dan faktor- faktor yang memengaruhi status gizi keluarga
- Anggota BSA menyadari pentingnya kebutuhan gizi dan mengetahui cara pemenuhan kebutuhan gizi keluarga

METODE

- Ceramah dan tanya jawab
- Curah pendapat
- Permainan kartu bergambar

ALAT

- Kertas plano/kertas ukuran besar seperti bekas kalender/papan tulis
- Spidol
- Kartu bergambar

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka acara dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan dengan peserta pertemuan BSA.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menyegarkan suasana dengan bermain dan mengambil pelajaran dari praktik bermain
- Kader menanyakan kepada anggota BSA masak apa hari ini, dan masakan apa yang menjadi kesukaan anak-anak dan favorit keluarga. Kader menanyakan menurut pendapat ibu-ibu apakah makanan tersebut sudah cukup bergizi dan apakah anak-anak sudah tercukupi kebutuhan gizinya
- Kader mencatat poin-poin penting yang disampaikan oleh anggota BSA, kemudian kader menjelaskan tentang makanan bergizi, status gizi anak, kebutuhan gizi, dan faktor- faktor yang memengaruhi status gizi keluarga
- Selanjutnya kader membagi anggota BSA menjadi 2 atau 3 kelompok untuk bermain “permainan kartu bergambar”, dengan langkah-langkah :
 - Kader memberikan tiap kelompok kartu acak

- Setiap kelompok memilah kartu-kartu menjadi tumpukan bahan di pasar yang “SELALU ADA”, “KADANG ADA”, dan “TIDAK ADA”
- Tiap kelompok mempresentasikan pilihan mereka
- Kader memberi kesempatan anggota BSA untuk setuju atau tidak tentang pilihan bahan tiap kelompok.
- Tumpukan “TIDAK ADA” ada dikumpulkan ke depan; daftar bahan “SELALU ADA” dicatat bersama, bila perlu catat bahan “SELALU ADA” lainnya.
- Kemudian anggota BSA diharapkan menyusun kartu-kartu “SELALU ADA” dari termahal hingga termurah.
- Kader mengajukan konsep makan makanan gizi seimbang tiap hari dengan bahan dari tiap kelompok warna. Warna biru adalah karbohidrat, warna hijau adalah sayuran, warna oranye adalah buah-buahan, warna merah adalah protein hewani, warna coklat adalah protein nabati.
- Kader meminta tiap kelompok memperhatikan warna kartu apakah tumpukan “SELALU ADA” milik mereka memiliki semua warna kartu
- Bila tumpukan kartu tidak memiliki semua warna, kelompok mencari ditumpukan “KADANG ADA”, jumlah kartu tambahan terserah kelompok.
- Tiap kelompok presentasi kembali tumpukan kartu baru mereka.
- Kader memberi kesempatan kepada anggota BSA untuk setuju atau tidak dengan pilihan baru tersebut.
- Kader dan anggota BSA mencatat daftar bahan baru
- Kader menanyakan kepada anggota BSA apakah bahan-bahan itu mudah didapat di sekitar kita? Apakah ada yang bisa ditanam di pekarangan rumah untuk memenuhi kebutuhan kita? Jika ya, ajak ibu-ibu untuk memanfaatkan pekarangan rumah atau menanam menggunakan polybag/plastik bekas minyak untuk menanam bahan makanan bergizi untuk kebutuhan kita sehari-hari
- Kader menegaskan kembali bahwa makanan bergizi tidak harus mahal dan bisa didapat di sekitar kita dengan mudah dan murah.
- Kader menutup dengan hamdalah.

Bahan Bacaan MATERI 7: Pemenuhan Gizi Keluarga

Gizi Keluarga

Status gizi seseorang dikatakan baik bila terdapat keseimbangan dan keserasian antara fisik dan mental.

Sedangkan manfaat gizi bagi tubuh secara khusus sebagai sumber energi atau tenaga, penyokong pertumbuhan badan, memelihara jaringan dan menggantikan jaringan yang rusak, mengatur metabolisme keseimbangan cairan tubuh serta perkembangan otak (Markum, 2001).

Masa balita merupakan periode perkembangan otak yang cukup pesat (*golden periode*). Gangguan gizi pada anak balita merupakan dampak kumulatif dan berbagai faktor baik yang berpengaruh langsung maupun tidak langsung Nancy dan Arifin (2005) menyebutkan penyebab terjadinya kurang gizi pada balita khususnya di Indonesia dibagi menjadi dua, yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung ini timbul sebagai akibat ketidaksesuaian jumlah zat yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan tubuh yang menyebabkan mudah terjadinya infeksi karena daya tahan menurun. Sebaliknya penyakit infeksi sering menimbulkan tingginya kebutuhan gizi sedangkan napsu makan biasanya menurun. Hal ini merupakan dua hal yang membentuk lingkaran yang tak terputus.

Kurang gizi secara tidak langsung dipengaruhi oleh pola makan, sosial budaya, ekonomi dan politik. Pola pengasuhan anak merupakan bentuk perilaku ibu dalam memberikan makan bagi kesehatan anak. Sosial budaya meliputi prasangka buruk terhadap makanan tertentu, adanya kebiasaan atau pantangan yang merugikan, kesukaan yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu, demikian juga adanya keterbatasan ekonomi keluarga yang mempunyai andil dalam menentukan penyediaan makanan di rumah.

Anak balita di Indonesia, pada umumnya sudah makan hidangan yang sama seperti yang dikonsumsi oleh orang dewasa, kecuali dalam hal rasa (Sediaoetama, 1999). Dengan demikian dalam merancang kebutuhan bahan makanan pokok bagi balita dapat disatukan dengan orang dewasa, dengan memperhitungkan kebutuhan anak dan orang dewasa.

Manusia memerlukan makanan, dengan makanan manusia memperoleh tenaga. Zat makanan yang diperlukan tubuh manusia meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (Waluyo & Iriyanto, 2004). Zat-zat makanan yang baik harus memenuhi syarat-syarat, antara lain harus cukup kalori, cukup mengandung protein, Karbohidrat berfungsi sebagai penyediaan bahan pembentuk

protein dan lemak serta menjaga keseimbangan asam dan basa (Waluyo & Irianto, 1999).

Sumber energi utama ini terdiri dari dua jenis, yaitu karbohidrat sederhana seperti gula pasir dan gula merah dan karbohidrat kompleks seperti tepung, beras, gandum dan jagung mengandung vitamin, cukup mengandung garam mineral, mudah dicerna dan higienis.

Lemak berfungsi sebagai sumber kalori yang melarutkan vitamin A, D, E dan K serta sebagai pelindung atau bantalan alat-alat tubuh. Lemak terdapat di dalam minyak goreng, margarin, mentega dan lemak hewan atau tumbuhan. Kebutuhan balita akan lemak sebanyak 25-35 % dari total kebutuhan zat gizi.

Protein diperlukan untuk pertumbuhan, untuk itu masa balita harus memperbanyak konsumsi protein. Protein berfungsi membangun sel-sel yang rusak, membentuk zat pengatur tubuh seperti hormon, enzim dan sebagainya. Protein terdapat di dalam ikan, susu, telur, kacang-kacangan, tahu dan tempe. Kebutuhan protein bagi balita berkisar 10-15 % dari total zat gizi. Menurut Wiryo (2000), kebutuhan protein sebagai mana yang disarankan FAO/WHO kebutuhan protein usia kurang dari 1 tahun 2,0 gram/kg BB.

Vitamin mempunyai beberapa fungsi bagi tubuh. Vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang, mata, rambut dan kulit. Selain itu vitamin A juga dapat mencegah terjadinya kelainan bawaan. Vitamin A terdapat pada susu, keju, mentega, hati, kuning telur, minyak ikan dan sayuran segar. Vitamin B diperlukan untuk menjaga sistem susunan syaraf agar berfungsi normal sedangkan vitamin C berguna untuk membentuk integritas jaringan dan peningkatan penyerapan kadar besi.

Mineral berguna untuk menumbuhkan dan memperkuat jaringan serta mengatur keseimbangan cairan tubuh. Zat besi, berguna untuk pertumbuhan sel-sel darah merah, kalsium untuk pertumbuhan tulang dan gigi, seng untuk menyokong perkembangan otak dan yodium untuk menyokong susunan syaraf pusat yang berkaitan dengan daya pikir. Kebutuhan vitamin dan mineral sebanyak 5 % dari total zat gizi yang diperlukan tubuh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi balita

Beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kurang gizi pada balita, salah satu diantaranya adalah faktor perilaku

masyarakat. Orang tua tidak tahu tentang pertumbuhan dan perkembangan anak, malas pergi ke posyandu, kurang memperhatikan pemenuhan kebutuhan makan anak, kurang memperhatikan kebersihan diri anak serta tidak tepatnya dalam mencari bantuan atau pelayanan kesehatan (Siswono, 2006 dalam <http://www.gizi.net/cqi> diperoleh tanggal 24 Agustus 2007). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor perilaku orang tua khususnya ibu yang cukup berkontribusi pada timbulnya masalah gizi balita. Dari uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa secara garis besar terdapat 4 aspek utama yaitu pemberian makanan, pola pengasuhan, kebersihan, dan pencarian pelayanan kesehatan.

Tiga komponen perilaku penyebab kurang gizi pada balita ini merupakan satu kesatuan yang saling berhubungan, sehingga hal ini perlu dikaji lebih lanjut di masyarakat khususnya ibu balita. Aspek perilaku orang tua di masyarakat ini tidak selalu negatif, tetapi di antara masyarakat telah ada yang mempraktikkan perilaku yang bersifat positif dalam pengasuhan pada anak balita. Aspek perilaku positif ini perlu dilakukan penyelidikan oleh masyarakat sendiri dalam hal ini kader kesehatan, agar dapat ditemukan kemudian akan dipraktikkan bersama oleh kelompok ibu balita melalui kegiatan pos gizi.

Selama ini, intervensi untuk memulihkan tingkat gizi pada anak yang mengalami gizi buruk dan gizi kurang adalah pemberian makanan tambahan (PMT) di luar makanan yang dimakan anak di lingkungan keluarganya (Moehji, 2003). Menurut tujuannya, terdapat dua macam PMT yaitu 1). PMT Pemulihan yang bertujuan memulihkan gizi penderita kurang gizi dengan cara memberikan makanan dengan kandungan gizi yang terukur sehingga kebutuhan gizi bisa terpenuhi; 2). PMT Penyuluhan yang berfungsi sebagai media penyuluhan gizi agar ibu mengetahui dalam bentuk praktis makanan apa yang harus diberikan kepada anak untuk mencegah terjadinya kurang gizi.

Sumber langkah-langkah:

Buku Panduan Pendamping PKH dalam sesi Pertemuan Bulanan Kelompok PKH, Sesi Kesehatan Kesehatan dan Gizi

(Halaman Sendiri)

MATERI 8 : Kehamilan Sehat

Ilustrasi gambar: ibu hamil

MATERI 8 : Kehamilan Sehat

TUJUAN

- Anggota BSA memahami konsep pembagian trisemester kehamilan, kondisi tiap trisemester kehamilan, serta mengetahui apa yang perlu dilakukan per trisemester
- Anggota BSA memahami pentingnya makan makanan bergizi seimbang saat kehamilan
- Anggota BSA memahami pentingnya minum tablet tambah darah (TTD) dan melakukan 4 kunjungan kehamilan ke bidan

METODE

- Ceramah dan tanya jawab
- Curah pendapat
- Permainan kartu bergambar

ALAT

- Kertas plano/kertas ukuran besar seperti bekas kalender/papan tulis
- Spidol
- Kartu bergambar tentang kehamilan

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, dan membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan dengan peserta pertemuan BSA.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menyegarkan suasana dengan bermain dan mengambil pelajaran dari praktik bermain
- Kader meminta kepada anggota BSA menceritakan pengalamannya selama kehamilan, beda makanan saat hamil dan tidak hamil, dan apa yang didapat saat memeriksakan diri ke bidan. Setelah itu kader meminta ibu-ibu bercerita pengalaman teman, tetangga atau saudara.
- Kader mencatat poin-poin penting yang disampaikan oleh anggota BSA, kemudian kader menjelaskan tentang makanan bergizi seimbang saat kehamilan, pentingnya minum tablet tambah darah (TTD) dan melakukan 4 kunjungan kehamilan ke bidan.

- Selanjutnya kader membagi anggota BSA menjadi 2/3 kelompok untuk bermain “permainan kartu bergambar”, dengan langkah-langkah :
 - Kader menanyakan kepada anggota BSA yang hamil (apabila ada), mereka sudah bulan ke berapa dan berada di trisemester yang mana
 - Berikan satu kelompok satu set kartu bergambar, ada sembilan gambar perkembangan janin
 - Tiap kelompok diharapkan menyusun dari bulan 1-9
 - Kader memberi pemahaman tentang pembagian periode kehamilan dalam 3 bulanan.
 - Kelompok membagi 9 kartu menjadi 3 tahap
 - Di balik kartu ada keterangan perubahan/kebutuhan janin tiap semester
 - Satu kelompok membacakan perubahan yang terjadi dalam tiga bulan pertama, tiga bulan kedua dan tiga bulan terakhir.
 - Sisa kelompok membacakan kebutuhan janin tiap semester
- Kader mengajak anggota BSA untuk berkomitmen selama hamil untuk makan makanan bergizi seimbang, minum tablet tambah darah (TTD) dan melakukan 4 kunjungan kehamilan ke bidan.
- Kader bersama anggota BSA mengingat kembali poin-poin penting yang dipelajari bersama
- Kader menutup dengan hamdalah.

Bahan Bacaan Materi 8: Kehamilan Sehat

Kehamilan sehat

Selama kehamilan ibu hamil perlu memperhatikan makanannya. Ibu hamil harus menambah makan dengan porsi kecil satu kali (menjadi 4 kali sehari) atau makanan selingan untuk mencukupi kebutuhan energi dan gizi, baik bagi si ibu sendiri maupun bagi bayi yang dikandungnya. Makanan yang disantap pun harus bergizi seperti telur, susu segar, buah segar dan sayuran, daging, ikan, dan kacang-kacangan dan makanan yang telah difortifikasi (diperkaya) dengan zat gizi mikro, terutama vitamin A, besi dan Iodium. Setiap hari ibu hamil harus minum satu tablet tambah darah (TTD) atau multivitamin, minimal 90 hari berturut-turut. Multivitamin dan mineral yang terkandung dalam tablet tambah darah (TTD atau multivitamin sangat bermanfaat untuk tumbuh kembang bayi selama di dalam rahim dan perkembangan otaknya di awal kelahiran. Tidak hanya itu, zat besi juga mengurangi resiko yang tidak diinginkan seperti kematian pada saat persalinan, bayi dengan berat badan lahir rendah, infeksi dan keguguran.

Untuk mendapatkan pelayanan yang tepat, ibu hamil harus memeriksakan kehamilannya (*antenatal care*) ke sarana pelayanan kesehatan minimal sebanyak 4 kali. Kunjungan pertama (K1) pada trisemester pertama dilakukan sesegera mungkin, K2 pada trisemester kedua, K3 dan K4 pada trisemester ketiga. Pada saat pemeriksaan kehamilan itu, ibu hamil akan memperoleh imunisasi *tetanus toxoid* (TT) untuk mencegah tetanus pada bayi baru lahir. Tidak kalah penting, pada pemeriksaan kehamilan, ibu hamil dapat menanyakan pada bidan

atau dokter tanggal perkiraan persalinan dan rencana persalinan di sarana pelayanan kesehatan. Untuk informasi yang lebih rinci, ibu hamil dapat memperoleh konseling perorangan atau kelompok dari bidan/tenaga kesehatan mengenai pola konsumsi makanan beragam, bergizi seimbang dan aman selama kehamilan.

Dukungan dari suami dan keluarga sangat penting dalam masa kehamilan baik dalam memastikan ibu makan makanan yang bergizi seimbang, maupun untuk mempersiapkan psikologis ibu menghadapi persalinan, dan kesiapan mengasuh, serta mendidik anak. Keluarga perlu memastikan ibu hamil tidak merokok, meminum minuman keras (beralkohol) atau mengonsumsi narkoba. Selain itu, keluarga harus melarang anggota keluarga merokok di dalam rumah. Juga penting bagi keluarga untuk menyiapkan orang yang bersedia menjadi donor darah jika sewaktu-waktu diperlukan.

Bila masih muda atau remaja, maka ibu hamil perlu mendapatkan perawatan ekstra, makan yang lebih banyak dan istirahat yang lebih banyak (dibandingkan dengan ibu hamil di usia cukup). Hal ini disebabkan karena ibu hamil yang berusia muda atau remaja perlu menjaga kondisi tubuhnya, yang masih dalam masa pertumbuhan, dan pada saat yang sama dia perlu menjaga pertumbuhan janin yang dikandungnya.

Kondisi lain yang perlu diperhatikan adalah bila ibu hamil yang tinggal di daerah endemik malaria, di mana untuk tidur, ibu hamil perlu menggunakan kelambu berinsektisida yang diberikan oleh petugas kesehatan.

Kehamilan dan persalinan berisiko dapat terjadi dalam keadaan “ 4 Terlalu, 3 Terlambat”. **4 Terlalu** : Terlalu muda untuk hamil (kurang dari 20 tahun); Terlalu tua untuk hamil (lebih dari 35 tahun); Terlalu sering hamil (anak 3 orang atau lebih); Terlalu dekat atau rapat jarak kehamilan (jarak kehamilan kurang dari 2 tahun). **3 Terlambat** : Terlambat mengetahui tanda bahaya dan mengambil keputusan untuk mencari pertolongan; Terlambat tiba di fasilitas kesehatan; Terlambat mendapatkan pertolongan medis yang memadai .

Sumber langkah-langkah:

Buku Panduan Pendamping PKH dalam sesi Pertemuan Bulanan Kelompok PKH, Sesi Kesehatan Kesehatan dan Gizi

(Halaman sendiri)

MATERI 9: Pandangan Islam tentang Keluarga Berencana

Ilustrasi gambar: gambar guru dengan murid laki dan perempuan

MATERI 9: Pandangan Islam tentang Keluarga Berencana

BAHASAN

- Pengertian KB dan manfaat ber-KB
- Pandangan Islam tentang KB

PESAN KUNCI

- Ber-KB sesuai dengan ajaran Islam dalam al-Quran QS 4: 9, untuk menghasilkan generasi yang berkualitas

TUJUAN

- Anggota BSA mengetahui ; 1) pandangan Islam tentang keluarga berencana, 2) pengertian KB, 3) manfaat KB.
- Anggota BSA menyadari bahwa perencanaan keluarga merupakan bagian dari ajaran Islam.

METODE

- Ceramah dan tanya jawab
- Curah pendapat

ALAT

- Lembar balik
- Kertas plano/kertas ukuran besar seperti bekas kalender/papan tulis
- Spidol

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, apa yang baru saja dilakukan. Kader dapat juga mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader meminta salah satu peserta pertemuan untuk membaca surat an-Nisa ayat 9, termasuk artinya.
- Kader menjelaskan, bahwa surat itu adalah landasan Islam tentang perencanaan keluarga.
- Kader menanyakan kepada peserta, siapa yang ber-KB, mengapa ber KB, apa manfaat ber-KB. Kader mencatat poin-poin penting dari jawaban peserta, dan menjelaskan pengertian KB dan manfaat KB yang ada dalam bahan bacaan.
- Kader mempersilahkan pimpinan 'Aisyiyah untuk menyampaikan tentang pandangan Islam perihal keluarga berencana.
- Setelah pimpinan 'Aisyiyah menyampaikan, kader membuka ruang tanya jawab.

- Kader kemudian menanyakan apakah di antara anggota keluarga atau tetangga masih ada yang memiliki anggapan bahwa Islam tidak membolehkan perencanaan keluarga melalui KB. Jika ada, narasumber, kader, juga peserta dapat mendiskusikan, apa yang bisa dilakukan untuk menjelaskan.
- Kader kemudian dapat menyegarkan suasana dengan bermain tepuk atau bermain.
- Kader bersama peserta mengingat kembali poin-poin yang dipelajari bersama hari ini, bahwa Islam pun mengajarkan tentang perencanaan keluarga.
- Kader menutup pertemuan dengan hamdalah.

BAHAN BACAAN MATERI 9: Pandangan Islam tentang Keluarga Berencana

Keluarga Berencana (KB)

Apa yang dimaksud dengan Keluarga Berencana?

1. *Undang-Undang No. 52 tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga*

Keluarga Berencana adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas. Dalam Undang-undang tersebut dijelaskan juga tentang pengaturan kehamilan, yaitu upaya untuk membantu pasangan suami istri untuk melahirkan pada usia yang ideal, memiliki jumlah anak, dan mengatur jarak kelahiran yang ideal dengan menggunakan cara, alat, dan obat kontrasepsi.

2. *World Health Organization (WHO) Expert Committee tahun 1997,*

Keluarga Berencana adalah tindakan yang membantu pasangan untuk menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, mengatur interval di antara kehamilan, mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur pasangan serta menentukan jumlah anak dalam keluarga.

3. *Undang-Undang No 10 tahun 1992 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera*

Keluarga Berencana adalah upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan (PUP), pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga kecil, bahagia dan sejahtera.

Apa Manfaat Ber-KB?

- Supaya keluarga kita menjadi berkualitas.
- Menyiapkan generasi yang berkualitas dengan melakukan perencanaan keluarga sehingga tidak menelantarkan anak atau membebani orang lain.
- Meningkatkan kesejahteraan keluarga

Bagaimana pandangan Muhammadiyah mengenai Keluarga Berencana?

Sejak tahun 1968 melalui Mukhtamar Khusus Tarjih di Sidoarjo, Muhammadiyah telah memberikan pandangan mengenai Keluarga Berencana. Menurut Muhammadiyah Keluarga Berencana merupakan ikhtiar terkait dengan peningkatan kualitas hidup keluarga terutama anak. Dengan demikian maksud Keluarga Berencana selaras atau tidak bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Untuk menegaskan hal tersebut, Q.S. An-Nisa'(4):9, An-Nahl (16):72, dan Ar-Rum (30):21 telah mengisyaratkan pentingnya peningkatan kualitas hidup berkeluarga.

Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar. (An-Nisa [4] : 9)

Allah menjadikan bagi kamu isteri-isteri dari jenis kamu sendiri dan menjadikan bagimu dari isteri-isteri kamu itu, anak-anak dan cucu-cucu, dan memberimu rezki dari yang baik-baik. Maka Mengapakah mereka beriman kepada yang bathil dan mengingkari nikmat Allah? (An-Nahl [16] : 72)

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir. (Ar-Rum [30] : 21)

Hadis riwayat Bukhari dan Muslim berikut ini juga dapat menguatkan pandangan tentang pentingnya mempersiapkan anak-anak yang berkualitas.

إِنَّكَ أَنْ تَذَرَ وَرَثَتَكَ أَعْيَاءَ خَيْرٌ مِنْ أَنْ تَذَرَهُمْ عَالَةً يَتَكَفَّفُونَ النَّاسَ (متفق عليه)

“Bahwasanya lebih baik kamu tinggalkan ahli warismu dalam keadaan kaya, dari pada kamu tinggalkan mereka yang menjadi beban yang minta-minta kepada orang banyak” (H.R. Bukhari-Muslim)

قال رسول الله صلعم: الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ (أخرجه مسلم)

“Hadis dari Abu Hurairah berkata bahwa Nabi Muhammad saw. Bersabda : “Orang mukmin yang kuat lebih itu lebih baik dan lebih disayang oleh Allah, dari pada orang mukmin yang lemah (H.R. Muslim dari Abu Hurairah)

Salah satu manfaat perkawinan adalah mendapatkan keturunan. Islam mengajarkan kepada orangtua agar tidak membiarkan keturunannya terlantar dan menjadi beban orang lain, sehingga Keluarga Berencana yang bertujuan untuk merencanakan keluarga yang berkualitas dengan pengaturan kehamilan dan kelahiran anak tidak bertentangan dengan semangat ayat Al-Qur'an dan Hadis di atas.

Pengaturan kehamilan ini sejalan dengan nilai-nilai Islam karena Islam mengajarkan, antara lain:

1. Perlunya menghindari kekuatiran atas keselamatan jiwa dan kesehatan ibu karena mengandung atau melahirkan. Selain itu, ibu memerlukan waktu yang cukup untuk memulihkan kesehatannya secara umum dan kondisi rahim dari kerentanan yang dapat membahayakan hidup setelah melahirkan. Hal tersebut terdapat dalam Q.S. al-Baqarah (2) : 95, an-Nisa (4) : 29, dan Lukman (31) : 14

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. (Q.S. al-Baqarah [2]: 195)

... Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. (Q.S. an-Nisa [4]: 29)

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapak; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Ku lah kembalimu. (Q.S. Lukman [31] : 14).

2. Perlunya menghindari kekuatiran atas keselamatan agama karena faktor kesempitan penghidupan, seperti kekuatiran menjalankan hal-hal yang merusak akidah, menjalankan perbuatan haram atau menjalankan/melanggar larangan karena didorong oleh kepentingan anak-anak. Allah SWT tidak menghendaki hambanya mengalami kesulitan yang dapat menghantarkannya melakukan perbuatan tercela, seperti isyarat Al-Quran dan Hadis sebagai berikut :

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ...

"Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. (Q.S. al-Baqarah [2] : 185)

..... مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ

"Allah tidak hendak menyulitkan kamu" (Q.S. al-Maidah [5] :6)

كَادَ الْفَقْرُ أَنْ يَكُونَ كُفْرًا

“Kefakiran itu mendekati kekafiran” (H.R. Abu Na’im dari Anas)

3. Perlunya menghindari kekuatiran atas kesehatan dan pendidikan anak-anak dikarenakan jarak kelahiran terlalu rapat.

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

Jangan bahayakan (dirimu) dan jangan membahayakan orang lain (Hadis Hasan diriwayatkan oleh Ahmad , Ibnu Majah , dari Ibnu 'Abbas dan oleh Ibnu Majah dari Ibnu Ubaidah)

Apa yang perlu diperhatikan dalam pemilihan alat kontrasepsi?

Dalam memilih alat kontrasepsi KB, pasangan suami isteri seharusnya bermusyawarah untuk menyepakati alat kontrasepsi yang aman dan sehat sesuai dengan kesehatan fisik dan kondisi psikis suami isteri. Sebagai muslim, pasangan suami isteri juga perlu memperhatikan pertimbangan hukum Islam tentang alat kontrasepsi. Pencegahan kehamilan yang dianggap berlawanan dengan ajaran Islam ialah sikap dan tindakan dalam perkawinan yang dijiwai oleh niat segan mempunyai keturunan.

Ketika seorang perempuan memilih alat kontrasepsi, hal penting yang harus diperhatikan adalah kesesuaian alat kontrasepsi yang digunakan dengan kondisi fisik perempuan. Meskipun demikian, dalam kenyataannya sebagian besar perempuan memilih dan menggunakan alat kontrasepsi namun tidak selalu sesuai dengan kondisi fisiknya. Mengapa demikian? Kondisi ini dikarenakan para perempuan kurang mendapatkan informasi secara komprehensif tentang alat kontrasepsi bagi tubuhnya, problem ketersediaan dan keterjangkauan harga kontrasepsi, serta sikap malu terbuka auratnya.

Permasalahan yang lain, bahwa KB dengan menggunakan alat kontrasepsi selalu ditekankan pada perempuan dan seperti menjadi tanggung jawab perempuan. Padahal seharusnya tidak demikian, karena untuk mencapai kehidupan keluarga yang sakinah atau sejahtera merupakan tanggung jawab suami-istri termasuk dalam menjalankan keluarga berencana.

Mengingat penggunaan alat-alat kontrasepsi memiliki kelebihan dan kelemahan, baik terkait dengan karakter alat maupun kondisi masing-masing individu yang rentan terhadap alkon tertentu, maka dalam memilih alat kontrasepsi, pasangan suami isteri sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau bidan yang memiliki kompetensi.

Bagaimana pandangan agama mengenai pemasangan alat kontrasepsi yang mengharuskan membuka aurat?

Malu terlihat auratnya merupakan salah satu alasan yang paling sering disampaikan perempuan ketika memberikan alasan menghindari penggunaan alat kontrasepsi jangka panjang, yaitu IUD/spiral. Padahal alat kontrasepsi ini lebih aman karena bukan hormonal dan bersifat jangka panjang. Namun dikarenakan alasan malu terlihat auratnya ketika pemasangan IUD, maka penggunaan alat kontrasepsi ini sangat minim. Dengan demikian, perempuan telah mempertaruhkan kesehatan tubuhnya karena sikap malu, terlebih kalau suaminya juga tidak mengijinkan istrinya terlihat auratnya karena dipasang spiral/IUD.

Dalam pandangan Islam, pada dasarnya seluruh tubuh perempuan itu aurat kecuali wajah dan telapak tangan. Aurat perempuan harus ditutup, kecuali dihadapan mahramnya dan sesama muslimah (Q.S. an-Nur [24] : 31) Namun ketika ia memilih alat kontrasepsi yang pemasangannya mengharuskan membuka aurat maka sesungguhnya saat itu ia berada pada satu keadaan yang jika tidak dilakukan pemeriksaan pada bagian aurat dimaksud, akan terjadi kesulitan dalam pemasangan alat kontrasepsi sehingga akan mengalami resiko yang tidak diinginkan, misalnya terjadi kehamilan yang tidak diinginkan atau alasan kesehatan. Membuka aurat untuk kepentingan pemeriksaan kesehatan, dalam ajaran Islam dibolehkan. Penetapan hukum atas kasus-kasus semacam ini dibenarkan dengan menggunakan metode *istihsan*. Dengan menggunakan metode *istihsan* ini sesuatu yang hukumnya dilarang menjadi dibolehkan atau sebaliknya karena adanya alasan syar'i. Tujuannya adalah untuk menghilangkan beban dan kesukaran (*nafyul-haraji wal- masyaqqati*). Penggunaan metode istihsan melandaskan pada ayat al-Quran

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ الْأَوَّلُونَ

“Mereka yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal.” (QS. Al-Zumar [39]: 18)

وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ ...

“Dan ikutilah apa yang paling baik yg telah diturunkan kepadamu dari Tuhanmu.” (QS. az-Zumar [39]: 55)

Selain itu, terdapat kaidah fihiyyah yang mendukung, yaitu *kemudaran itu harus dihilangkan, kemudaran itu membolehkan larangan-larangan, dan sesuatu yang ditetapkan karena darurat ditetapkan sekedar kedaruratannya*. Atas dasar kaidah-kaidah di atas maka alat kontrasepsi IUD boleh digunakan. Demikian pula jika terdapat perkembangan alat kontrasepsi selain IUD dengan cara pemasangan yang sama maka pengambilan hukum menggunakan metode *istihsan*.

Penjelasan ini berlaku pula bagi pertanyaan tentang pandangan agama mengenai pemeriksaan IVA/Pap Smear yang mengharuskan membuka aurat.

Bagaimana hukum Islam tentang pencegahan kehamilan dengan menggunakan metode ‘azl (coitus interruptus/senggama terputus)?

Hubungan seksual suami istri tidak selalu bertujuan untuk mendapatkan keturunan, namun kadangkala bertujuan untuk menyalurkan kebutuhan seksual dan bersenang-senang antara keduanya. Agar tidak terjadi pembuahan atau kehamilan, maka atas kesepakatan suami dan istri suami dapat melakukan ‘azl. ‘Azl disebut pula dengan senggama putus, yaitu, suami mengeluarkan sperma di luar vagina.

Nabi saw mengisyaratkan bolehnya hubungan suami-isteri secara demikian itu dengan hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari-Muslim di bawah ini:

عَنْ جَابِرٍ قَالَ كُنَّا نَعْرِضُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- قَبْلَ ذَلِكَ نَبِيُّ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- فَلَمْ يَنْهَنَا. (رواه البخاري و مسلم)

Dari Jabir berkata: “Kami pernah melakukan ‘azl pada masa Rasulullah. Rasulullah mengetahuinya tetapi beliau tidak pernah melarang kami.”

Pada hadis lain yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim:

كُنَّا نَعْرِضُ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) وَالْقُرْآنُ يَنْزِلُ . (رواه البخاري و مسلم)

“Kami pernah melakukan ‘azl di masa Rasulullah, ketika Al-Qur’an masih turun.”

Mengapa dukungan suami-istri diperlukan untuk ber-KB?

Para istri seringkali mengalami dilema ketika akan mengambil keputusan untuk memilih alat kontrasepsi. Rata-rata ibu menggunakan alat kontrasepsi suntik dan pil meskipun sebagian besar di antaranya tidak sesuai dengan kondisi tubuhnya dan mengalami gangguan, seperti pusing kepala, flek di wajah, kegemukan atau sebaliknya tubuh menjadi kurus, dan pendarahan dalam jangka panjang. Pihak suami juga merasa bahwa jika para ibu menggunakan alat kontrasepsi non hormonal seperti kondom dan spiral (IUD) akan mengurangi kenikmatan ketika melakukan hubungan seksual. Sedangkan sebagian besar istri mengadopsi kekuatiran tersebut, di mana para istri khawatir jika mereka menggunakan alat kontrasepsi IUD dan kondom maka para istri merasa tidak dapat membahagiakan suami karena merasa tidak nyaman ketika melakukan hubungan suami istri. Padahal pada satu sisi dampak penggunaan alat kontrasepsi hormonal tidak bagus bagi tubuh perempuan jika digunakan dalam jangka waktu yang lama dan tidak sesuai dengan kondisi tubuhnya. Oleh karena itu para istri sebaiknya menggunakan alat kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi tubuhnya dan tidak harus selalu menggunakan alat kontrasepsi hormonal dan bersifat jangka pendek, yaitu pil dan suntik. Untuk mewujudkan kondisi di mana para istri dapat memilih alat kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi tubuhnya maka dukungan suami sangat penting dan diperlukan. Suami sebaiknya mendukung istrinya untuk menggunakan alat kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi tubuhnya; dan mencoba menghilangkan mitos-mitos bahwa menggunakan alat kontrasepsi jangka panjang (IUD) dan kondom menyebabkan hubungan seksual tidak nyaman dan gagal KB.

Demikian halnya suami memerlukan dukungan istri ketika akan menggunakan alat kontrasepsi seperti kondom ataupun MOP. Istri sebaiknya meyakinkan suami bahwa menggunakan kondom saat berhubungan seksual tidak mengurangi kenyamanan dan kenikmatana dalam berhubungan seksual. Agar perilaku saling mendukung ini dapat terwujud maka harus ada keterbukaan komunikasi antara suami istri dan dibicarakan secara baik-baik. Keluarga sakinah akan terwujud jika suami istri saling terbuka, saling mendukung, dan berkomunikasi secara ma’ruf.

Apa bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh suami maupun istri?

Adapun bentuk dukungan yang diberikan baik oleh istri ataupun suami adalah :

- Mendiskusikan secara ma'ruf tentang pemilihan alat kontrasepsi yang akan digunakan
- Bersikap dan memperlakukan pasangan dengan ihsan
- Menerima kondisi pasangan
- Kerelaan untuk bergantian mengikuti program KB sesuai kesepakatan berdua.
- Mengantarkan suami/istri ketika akan memasang alat kontrasepsi IUD, MOP atau MOW

(Halaman Sendiri)

MATERI 10: Keluarga Berencana sesuai Pilihan dan Kondisi Tubuh
Ilustrasi gambar (lembar balik hal 8)

MATERI 10: Keluarga Berencana sesuai Pilihan dan Kondisi Tubuh

BAHASAN

- Bagaimana cara memilih KB
- Jenis-jenis alkon dan dampaknya
- Hak konsumen
- Hak kesehatan reproduksi

PESAN KUNCI:

- Bertanyalah pada tenaga kesehatan tentang berbagai metode KB beserta informasi tentang kelebihan dan kekurangan/dampaknya, dan sampaikan tentang kondisi kita.
- Pilih metode ber-KB sesuai dengan pilihan dan kondisi tubuh
- Salah memilih alkon dapat mengganggu kesehatan secara langsung maupun nanti jangka panjang

TUJUAN

- Anggota BSA memiliki pemahaman tentang bagaimana cara memilih KB, jenis-jenis alkon dan dampaknya, hak konsumen, hak kesehatan reproduksi
- Anggota BSA menyadari bahwa ber-KB itu sesuai dengan pilihannya dan pertimbangan kondisi tubuh
- Anggota BSA menyadari bahwa dalam melakukan KB dilindungi oleh hak-hak konsumen dan hak-hak kesehatan reproduksi

METODE

- Ceramah dan tanya jawab
- Curah pendapat
- Demonstrasi alat-alat KB
- Bermain peran
- Diskusi kartu bergambar

ALAT

- Lembar balik
- Kertas plano/kertas ukuran besar seperti bekas kalender/papan tulis
- Spidol

- KIE KB
- Kartu bergambar tentang KB

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan dengan peserta pertemuan BSA.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menyegarkan suasana dengan bermain dan mengambil pelajaran dari praktik bermain
- Kader menanyakan kepada peserta siapa yang menggunakan KB, apa jenis KB nya, sehingga terlihat jenis alkon apa yang banyak digunakan, dan kenapa memilih menggunakan alkon tersebut.
- Kader kemudian mempersilahkan tenaga kesehatan atau PL KB untuk menjelaskan tentang KB, atau kader sendiri dapat menjelaskan dibantu lembar balik tentang KB.
- Kader membuka ruang tanya jawab.
- Kader dapat menanyakan siapakah di antara pengguna KB hormonal yang telah berusia di atas 40 tahun dan telah menggunakan KB hormonal dalam jangka waktu yang lama, sedangkan ia tidak menggunakan KB jangka panjang lebih karena takut. Akseptor yang demikian, dapat diberikan perhatian khusus, mengingat penggunaan alkon hormonal dalam jangka waktu yang lama, tidak selalu memiliki dampak baik bagi tubuh.
- Kader menjelaskan tentang hak-hak konsumen dan hak-hak kesehatan reproduksi, bahwa setiap akseptor atau pengguna KB dilindungi oleh hak-hak tersebut. Dengan begitu, setiap akseptor berhak atas konsultasi semua jenis alkon dsb sesuai yang tercantum dalam hak-hak tersebut. Sampaikan pesan kunci perilaku KB, bahwa ber-KB harus sesuai pilihan dan pertimbangan kondisi tubuh.
- Selanjutnya kader dapat membuat 'permainan peran' bertema KB, dengan membagi peserta ke dalam 2 atau 3 kelompok, untuk bermain peran tentang KB, misal tema "menghilangkan mitos-mitos IUD", 'ber-KB sesuai pilihan dan kondisi tubuh', dan meminta konsultasi tentang jenis alkon dan dampaknya kepada tenaga kesehatan, maupun tema lainnya yang sesuai.
- Kader mengajak peserta berkomitmen bahwa jika ber-KB sesuai pilihan dan kondisi tubuh, dan jangan segan meminta konsultasi kepada tenaga kesehatan karena itu bagian dari haknya.
- Kader bersama peserta mengingat kembali poin-poin penting yang dipelajari bersama
- Kader menutup dengan hamdalah.

LANGKAH – LANGKAH JIKA MENGGUNAKAN KARTU BERGAMBAR

- Membagi peserta pertemuan BSA ke dalam beberapa kelompok, usahakan tidak lebih dari 6 orang per kelompok.

- Berikan satu kelompok satu set kartu yang terdiri dari dua kartu
- Ajak setiap kelompok mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:
 - g) Gambar apakah itu? Bagaimana ceritanya? Apa yang dilakukan ibu bidan? Apa yang dilakukan ayah? Apa yang dilakukan ibu?
 - h) Manakah perilaku ayah/nenek yang umum dilakukan di kampung ini
 - i) Apakah itu perilaku baik? Mengapa ibu-ibu berpendapat demikian?
 - j) Apa yang dapat dilakukan agar ayah mendukung penggunaan alat kontrasepsi secara cerdas
 - k) Ajak anggota kelompok mendiskusikan dan mengumpulkan ide-ide.

Bahan Bacaan Materi 10: Keluarga Berencana Sesuai Pilihan dan Kondisi Tubuh

Langkah-langkah apa sajakah yang dilakukan ketika memilih alat kontrasepsi?

1. Mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang berbagai metode alat kontrasepsi; dengan melakukan konsultasi kepada tenaga kesehatan. Konsultasikan kepada tenaga kesehatan, alat kontrasepsi apakah yang cocok dengan kondisi tubuhnya.
2. Membicarakan rencana pemakaian alat kontrasepsi dengan pasangan untuk menyepakati alat kontrasepsi yang aman dan nyaman sesuai dengan kebutuhan dan kondisi tubuh perempuan
3. Melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan mengenai rencana pemakaian alat kontrasepsi
4. Memilih alat kontrasepsi (alkon) dengan mempertimbangkan kondisi tubuh, serta keamanan dan kenyamanan saat memakainya. Jika nantinya mengalami efek samping dari penggunaan alkon, jangan segan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.
5. Jika alat kontrasepsi jangka panjang (IUD/spiral) merupakan pilihan yang sesuai dengan kondisi tubuhnya, sedangkan ada perasaan malu jika dibuka auratnya maka sebaiknya mencari dokter atau bidan perempuan untuk memasang IUD/spiral.
6. Namun jika tidak tersedia tenaga kesehatan perempuan (dokter/bidan/perawat) untuk memasang IUD/spiral maka tenaga kesehatan laki-laki tidak dilarang oleh agama dikarenakan kondisi darurat.

7. Jika para ibu ingin menggunakan alat kontrasepsi jangka panjang (IUD/spiral) namun tidak memiliki akses (uang) maka perlu dilakukan penggalangan dana bersama (infaq) untuk membantunya dan melakukan advokasi dengan BKPPP (bidang KB) untuk memberikan bantuan keringanan sehingga perempuan memiliki akses terhadap penggunaan IUD/spiral.

Berapa jenis metode kontrasepsi yang bisa digunakan? Apa saja?

Ada 2 metode kontrasepsi, yang terdiri dari: kontrasepsi Non Hormonal dan kontrasepsi Hormonal

Apa yang dimaksud dengan kontrasepsi non hormonal?

Kontrasepsi non hormonal adalah alat kontrasepsi yang menggunakan alat dan metode yang tidak mengandung hormon. Semua metode atau alat kontrasepsi non hormonal dapat digunakan oleh ibu dalam masa menyusui. Bagi ibu menyusui, metode ini menjadi pilihan utama dari berbagai jenis kontrasepsi yang ada karena tidak mengganggu proses laktasi dan tidak beresiko pada tumbuh kembang bayi.

Apa saja alat kontrasepsi yang termasuk dalam kategori kontrasepsi non hormonal?

Metode dan alat kontrasepsi non hormonal meliputi :

1. MAL : Metode Amenore Laktasi/Lactation Amenorrhea Methode
2. BARIER : Kondom, Spermisida, Diafragma
3. AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) atau IUD (Intra Uterine Device)
4. Keluarga Berencana Alamiah (KBA)
5. Kontrasepsi mantap (tubektomi atau vasektomi)

Apa pengertian setiap jenis alat kontrasepsi non hormonal tersebut, dan bagaimana cara kerja masing-masing?

1. **MAL atau Metode Amenore Laktasi** adalah kontrasepsi yang mengandalkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif. Artinya ASI hanya diberikan kepada bayinya tanpa makanan atau minuman tambahan hingga usia 6 bulan. Cara kerja metode MAL adalah dengan terjadinya proses penundaan atau penekanan ovulasi.

Ibu yang seharusnya tidak menggunakan metode kontrasepsi MAL adalah mereka yang sudah mendapatkan haid/menstruasi setelah melahirkan, ibu yang tidak menyusui bayinya secara eksklusif, usia bayi lebih dari 6 bulan, dan ibu yang bekerja atau terpisah dari bayinya lebih dari 6 jam serta tidak memberikan ASI perah.

2. **Metode BARIER.** Metode BARIER atau metode penghalang yaitu metode kontrasepsi dengan mencegah sperma masuk ke rahim yang terdiri dari Kondom, Diafragma, dan Spermisida. Penggunaan metode kontrasepsi BARIER perlu memperhatikan beberapa hal agar efektifitas kontrasepsi tinggi, yaitu:

- a. Cara membuka BARIER. Hindari menggunakan alat tajam seperti gunting bahkan membukanya dengan gigi sekalipun. Hal itu untuk menghindari kebocoran BARIER, terutama kondom dan diafragma.
- b. Perhatikan kebersihan seperti mencuci tangan agar BARIER tidak terkena kuman.
- c. Ikuti petunjuk pemakaian setiap jenis BARIER yang dicantumkan produsen BARIER.

Berikut pengertian setiap jenis BARIER:

Kondom merupakan selubung atau saluran karet yang terbuat dari berbagai bahan di antaranya karet (lateks), plastic (vinil), atau bahan alami (produksi hewani) yang dipasang pada penis atau vagina untuk menampung sperma ketika seorang pria mencapai ejakulasi saat berhubungan seksual.

Diafragma adalah kap berbentuk bulat cembung, terbuat dari karet (lateks) yang dimasukkan ke dalam vagina sebelum berhubungan seksual dan menutup serviks. Diafragma berfungsi untuk menahan sperma agar tidak mendapatkan akses mencapai saluran alat reproduksi bagian uterus (uterus dan tuba Falopi) dan sebagai alat tempat spermisida. Diafragma tidak langsung dilepas setelah berhubungan seksual. Paling tidak, diafragma berada dalam vagina 6 jam setelah berhubungan seksual. Jangan tinggalkan diafragma di dalam vagina lebih dari 24 jam.

Spermisida merupakan sediaan kimia yang dapat membunuh sperma. Tersedia dalam bentuk busa vagina, krim, gel dan suppositoria. Spermisida ditempatkan di vagina sebelum berhubungan seksual. Kontrasepsi ini juga menyediakan barier

(penghalang) fisik ke sperma. Spremisida paling baik digunakan dengan kontrasepsi barier lainnya seperti kondom dan diafragma. Caranya, spremsida dioleskan di cekungan dalam diafragma atau kondom untuk mencegah kebocoran.

Cara kerja spremsida, yaitu dengan menyebabkan sel membran sperma terpecah, memperlambat pergerakan sperma, dan menurunkan kemampuan pembuahan sel telur.

Kelebihan	Efek Samping
Bisa digunakan saat sedang menyusui	Beberapa orang mengalami alergi
Tanpa perlu saran atau tindakan dokter kecuali diafragma	Kemungkinan iritasi pada vagina atau penis
Tidak memberi efek pada hormon tubuh	Kondom wanita bisa mengurangi sensitifitas saat seks
Untuk kondom bisa mencegah terkena IMS	
Diafragma bisa dipakai 1 jam sebelum melakukan seks	

AKDR atau IUD merupakan alat kontrasepsi paling banyak digunakan, karena dianggap sangat efektif dalam mencegah kehamilan dan memiliki manfaat yang relatif banyak dibanding alat kontrasepsi lainnya, di antaranya: tidak mengganggu saat coitus (hubungan badan), dapat digunakan sampai menopause, dan setelah IUD dikeluarkan dari rahim bisa dengan mudah subur.

Di Indonesia hanya 3 jenis IUD yang sering digunakan. *Pertama*, IUD Copper T, terbentuk dari rangka plastik yang lentur dan tembaga yang berada pada kedua lengan IUD dan batang IUD. *Kedua*, IUD Nova T, terbentuk dari rangka plastik dan tembaga. Pada ujung lengan IUD bentuknya agak melengkung dan tanpa ada tembaga. Tembaga hanya ada pada batang IUD. *Ketiga*, IUD Mirena, terbentuk dari rangka plastik dikelilingi oleh silinder pelepas hormone levonorgestrel (hormone progesteron) sehingga IUD ini dapat dipakai oleh ibu menyusui karena tidak menghambat ASI.

IUD bekerja dengan cara mencegah sperma bertemu sel telur. Selain itu, IUD mencegah tertanamnya (implantasi) sel telur dalam rahim.

Kelebihan	Efek Samping
Aman bagi pengidap hipertensi dan diabetes	Muncul bercak darah di luar masa menstruasi
IUD jenis <i>paragard</i> (Copper T) tidak akan merubah tingkat hormon tubuh	Keram dan sakit punggung
Bisa digunakan pada masa menyusui	Infeksi
Bertahan lama, 3 sampai 12 tahun	IUD bergeser keluar
Bisa dilepaskan kapan saja saat perempuan berencana hamil kembali	

Catatan:

Segera temui dokter jika masih merasakan ketidaknyamanan atau efek samping tak tertahankan setelah 3 bulan pemakaian.

3. Metode Keluarga Berencana Alamiyah (KBA). Metode kontrasepsi jenis ini dibagi dalam beberapa metode:

a. Metode kalender atau biasa disebut sebagai pantang berkala. Metode ini merupakan metode alamiyah paling tua. Metode kalender ini dijalankan berdasarkan pada siklus haid atau menstruasi wanita di mana sepasang suami istri tidak melakukan hubungan seksual pada masa subur atau ovulasi yang terjadi antara 12 sampai 16 hari sebelum periode menstruasi berikutnya.

Untuk mengetahui masa subur, dapat dilakukan dengan mengamati siklus haid selama 6 sampai 12 bulan. Catatlah berapa lama siklus haid yang terpendek dan terpanjang (misalnya siklus terpendek 25 hari dan terpanjang 31 hari)

Tentukan periode hari subur pertama dengan cara mengurangi siklus haid terpendek dengan 18. Jadi $25 - 18 = 7$, maka hari ke 7 setelah hari pertama haid, adalah awal dari masa subur.

Kelemahan Metode Kalender

- Tidak semua perempuan mengetahui kapan masa suburnya.
- Tidak semua perempuan mendapat haid yang teratur.
- Tidak semua pasangan dapat mentaati untuk tidak bersenggama pada masa subur.
- Dapat terjadi kegagalan, bila salah menghitung atau bila haid sangat tidak teratur.
- Cara ini memerlukan kerjasama menahan diri secara sungguh-sungguh bagi pasangan.
- Dapat menimbulkan kekhawatiran atau ketegangan bila melakukan HUS pada masa subur tanpa menggunakan cara lainnya, seperti kondom.

b. Metode suhu basal/temperatur. Metode suhu basal adalah suhu terendah yang dicapai oleh tubuh selama istirahat atau dalam keadaan istirahat (tidur). Pengukuran suhu basal dilakukan pada pagi hari segera setelah bangun tidur dan sebelum melakukan aktivitas lainnya.

Untuk mengetahui masa ovulasi (subur) wanita dengan suhu basal bisa dilakukan dengan menggunakan termometer basal. Alat ini bisa digunakan secara oral, axilia (melalui dubur) yang ditempatkan pada lokasi serta waktu yang sama selama 5 menit. Cara kerja metode ini yaitu dengan mengukur suhu tubuh. Suhu normal tubuh sekitar $36-37^{\circ}$ celcius. Pada waktu ovulasi, suhu akan turun terlebih dahulu sebelum kemudian naik menjadi $37-38^{\circ}$ celcius kemudian tidak akan kembali pada suhu 36° . Pada masa itulah ovulasi wanita sedang terjadi yang berlangsung 3-4 hari yang kemudian akan turun lagi ke suhu normal sebelum menstruasi.

c. Metode Lendir. Metode ini dilakukan dengan mengamati lendir serviks. Menjelang masa subur, lendir biasanya keluar dalam jumlah banyak dan bertekstur encer. Hubungan intim tidak boleh dilakukan pada saat terjadi peningkatan lendir servikal sampai 4 hari sesudahnya.

d. Senggama Terputus ('Azl). Senggama biasa, namun penis segera ditarik keluar dari vagina sebelum terjadi pengeluaran cairan sperma/mani, sehingga pengeluaran sperma terjadi di luar senggama.

Kelebihan	Efek Samping
Biaya murah	Suami istri harus berpartisipasi sepenuhnya
Tidak ada hormon yang ditambahkan ke tubuh	Perlu ketelitian dan keteraturan
Tidak perlu saran atau tindakan dokter	Pantang berkala tidak berlaku bagi perempuan dengan periode menstruasi yang tidak teratur
Tidak khawatir dengan efek samping apapun	Sangat memungkinkan hamil. Terutama jika tidak disiplin melaksanakan metode.
Membantu perempuan lebih mengenal kondisi tubuh	

4. Metode Kontrasepsi Mantap (Tubektomi dan Vasektomi). Kontrasepsi mantap merupakan metode yang dilakukan dengan cara mengikat atau memotong saluran telur (pada perempuan) yang disebut tubektomi dan saluran sperma (pada laki-laki) yang disebut vasektomi. Dengan ini, proses reproduksi tidak lagi terjadi dan kehamilan akan terhindar untuk selamanya. Karena sifatnya permanen, kontrasepsi mantap (kontap) hanya dianjurkan untuk mereka yang sudah mantap memutuskan tidak lagi mempunyai anak. Lebih spesifik, tubektomi merupakan setiap tindakan pada kedua saluran telur wanita yang mengakibatkan orang bersangkutan tidak akan mendapatkan keturunan lagi.

Apa yang dimaksud dengan kontrasepsi hormonal?

Kontrasepsi hormonal adalah metode atau alat kontrasepsi yang mengandung hormon. Bagi ibu menyusui, pemakaian alat kontrasepsi hormonal yang direkomendasikan adalah alat yang berisi hormon progestin. Hormon ini tidak akan mengganggu proses laktasi (menyusui) dan tumbuh kembang bayi.

Apa saja alat kontrasepsi yang masuk dalam kategori kontrasepsi hormonal?

Berikut adalah beberapa jenis alat kontrasepsi yang mengandung hormon :

1. Kontrasepsi Pil
2. Kontrasepsi Suntik
3. Dan Kontrasepsi Implant

Apa pengertian setiap jenis alat kontrasepsi hormonal tersebut, dan bagaimana cara kerja masing-masing metodenya?

1. **Kontrasepsi Pil** adalah Pil/tablet yang diminum oleh perempuan untuk mencegah kehamilan jika diminum setiap hari. Pil ini terbuat dari hormon yang mempunyai kesamaan dengan hormon yang terdapat dalam tubuh perempuan, yaitu estrogen dan progesteron.

Kontrasepsi pil terbagi dalam dua jenis berupa mini pil dan pil kombinasi. Mini pil adalah pil KB yang mengandung hormon progesteron dalam dosis rendah. Hormon ini membuat perubahan sifat lendir yang dihasilkan leher rahim sehingga mencegah terjadinya pembuahan. Mini pil dikenal juga dengan nama pil progestin dan pil menyusui. Mini pil termasuk jenis KB efektif bagi ibu yang sedang menyusui dan dalam masa laktasi.

Beberapa keuntungan dari mini pil ini di antaranya adalah:

- Dosis gestagen yang rendah sehingga tidak menurunkan produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Kesuburan cepat kembali
- Cocok untuk perempuan yang menderita diabetes mellitus
- Dapat mengurangi dismenorhe (gangguan saat menstruasi/nyeri haid)

Beberapa efek samping jenis KB mini pil:

- Gangguan haid seperti pendarahan bercak dan haid tidak teratur

- Peningkatan atau penurunan berat badan
- Nyeri tekan payudara
- Mual dan pusing
- Perubahan mood
- Jerawat (dermatitis)
- Kembung

Pil Kombinasi adalah pil yang mengandung hormon estrogen dan progesteron. Pil kombinasi bekerja mencegah keluarnya sel telur dari indung telur. Pil kombinasi sangat efektif bila diminum setiap hari. Pil harus diminum setiap hari pada jam yang sama. Pada bulan pertama, efek samping berupa mual dan perdarahan bercak yang tidak berbahaya segera akan hilang. Pil kombinasi dapat dipakai oleh semua ibu usia reproduksi.

Sama seperti mini pil, pil kombinasi memiliki kelebihan dan kelemahan.

Beberapa kelebihan dalam pil kombinasi.

- Risiko terhadap kesehatan sangat kecil
- Siklus haid menjadi teratur, darah haid juga bisa berkurang
- Dapat digunakan jangka panjang selama wanita masih ingin menggunakan
- Dapat digunakan bagi perempuan usia subur sampai menopause
- Mudah dihentikan setiap saat

Beberapa kelemahan dalam pil kombinasi.

- Dari segi harga, pil kombinasi masuk kategori mahal
- Pengguna akan mengalami rasa mual pada 3 bulan pertama penggunaan
- Pengguna mengalami pusing dan nyeri pada payudara
- Berat badan naik pada perempuan tertentu
- Tidak boleh dipakai pada ibu yang sedang menyusui
- Pada sebagian kecil perempuan bisa mempengaruhi mood seperti perubahan suasana hati
- Dapat meningkatkan tekanan darah
- Tidak mencegah IMS

Catatan:

- Jika lupa minum pil satu hari (kemarin) maka ia harus segera minum pil yang terlupa dan pil yang harus diminum hari ini, diminum pada waktunya.
 - Pil KB efektif bila diminum setiap hari secara teratur, misalnya setiap malam saja atau setiap pagi saja.
 - Informasi tentang aturan minum pil maupun apa yang harus dilakukan jika lupa minum pil lebih dari 1 hari, hendaknya ditanyakan ke tenaga kesehatan.
2. **Kontrasepsi suntik** adalah suatu cairan berisi zat hormon buatan yang dapat mencegah kehamilan selama jangka waktu tertentu, ada yang 1 bulan ada juga yang 3 bulan. Cairan tersebut merupakan hormon progesteron sintetis. Zat yang terkandung membuat lendir rahim menjadi kental, sehingga sel sperma/mani tidak dapat masuk ke dalam rahim. Zat ini juga mencegah keluarnya sel telur (ovulasi) dan membuat uterus (dinding rahim) tidak siap untuk menerima hasil pembuahan.

Catatan:

Kontrasepsi suntik tidak efektif bagi perempuan dengan riwayat penyakit metabolik seperti diabetes, hipertensi, trombosis atau gangguan pembekuan darah dan riwayat stroke.

Kelebihan	Efek Samping
Bisa digunakan untuk perempuan yang tidak cocok dengan hormon estrogen. Untuk mengetahui cocok atau tidaknya tubuh dengan hormon estrogen, dapat ditanyakan pada tenaga medis.	Pendarahan tidak teratur
Bisa dipakai saat masa menyusui	Perubahan nafsu makan
Mencegah kehamilan dalam 3 bulan, jika dilakukan tepat waktu	Berat badan bertambah
Periode menstruasi lebih cepat	Efek samping akan meningkat bagi

	perokok usia 35 th ke atas
--	----------------------------

Kontrasepsi Impant adalah alat kontrasepsi yang dipasang di bawah kulit, mengandung mengandung levonogestrel yang dibungkus dalam kapsul. Kontrasepsi implant juga dikenal sebagai KB Susuk. Implant dipasang di bagian tubuh yang jarang bergerak atau digunakan. Berdasarkan penelitian, lengan kiri merupakan tempat terbaik untuk pemasangan implant yang sebelumnya dilakukan anastesi (bius) lokal.

Catatan:

Kontrasepsi Impant harus dihindari oleh perempuan dengan riwayat penyakit diabetes dan hipertensi. Implant juga tidak bisa digunakan oleh perempuan yang mengalami penyakit kanker payudara.

Kelebihan	Efek Samping
Aman bagi pengidap hipertensi dan diabetes	Pendarahan tidak teratur, misalnya: - Bercak darah - Pendarahan di luar masa menstruasi - Darah menstruasi lebih banyak dengan periode yang panjang
bisa digunakan pada masa menyusui	
Bertahan sampai 3 tahun	
Bisa digunakan bagi perempuan yang tidak cocok dengan hormon estrogen. Untuk mengetahui cocok atau tidaknya tubuh dengan hormon estrogen, dapat ditanyakan pada tenaga medis.	

Jika ditemukan efek samping tak tertahankan setelah 6 bulan, segera temui dokter dan beralih pada kontrasepsi yang lebih cocok dengan kondisi tubuh.

Contoh Daftar Pertanyaan yang diajukan Calon Pengguna Kontrasepsi ke Tenaga Medis

1. Alat kontrasepsi apa yang cocok dengan kondisi tubuh saya?

2. Apakah kelebihan dan efek samping masing-masing alat kontrasepsi?
3. Berapa biaya penggunaan atau pemasangan alat kontrasepsi?
4. Kapan saya harus periksa atau kunjungan ulang ke tenaga kesehatan?
5. Bagaimana cara menghentikan penggunaan alat kontrasepsi jika saya menginginkan berganti jenis alat kontrasepsi?
6. Bagaimana cara menghentikan penggunaan alat kontrasepsi jika saya menginginkan punya anak lagi?
7. Jika mengalami efek samping, apa yang harus saya lakukan?
8. Kontrasepsi apa yang sebaiknya saya pakai kalau saya ingin menunda kehamilan 1 sampai 2 tahun?
9. Jika kita memutuskan untuk menggunakan alat kontrasepsi pil, apa yang perlu dilakukan jika lupa minum pil sehari, dua hari, maupun lebih dari dua hari.
10. Haruskah saya tetap memakai kondom sekalipun saya sudah memakai alat kontrasepsi lain?
11. Jika saya memutuskan untuk menggunakan alat kontrasepsi pil, apakah harus tetap minum pil saat saya menstruasi?
12. Apa benar IUD bergerak di dalam rahim? Apa itu berbahaya?
13. Bagaimana kalau saya hamil saat IUD masih terpasang?
14. Benarkah alat kontrasepsi mempengaruhi kesuburan?

Perlindungan bagi pengguna alat kontrasepsi telah diatur dalam hak-hak klien maupun hak-hak kesehatan reproduksi.

HAK-HAK KONSUMEN KELUARGA BERENCANA

1. Hak Informasi

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk mengetahui segala manfaat dan keterbatasan pilihan metode perencanaan keluarga

2. Hak Asasi

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk memperoleh pelayanan tanpa membedakan jenis kelamin, agama dan kepercayaan, suku, status perkawinan dan lokasi/tempat tinggal

3. Hak Pilihan

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk memutuskan secara bebas dalam memilih dan menerapkan metode perencanaan keluarga

4. Hak Keamanan

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk memperoleh pelayanan yang aman dan efektif

5. Hak Privasi

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk mendapatkan privasi dalam konseling dan pelayanan KB

6. Hak Kerahasiaan

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk mendapatkan jaminan bahwa informasi pribadi yang diberikan akan dirahasiakan

7. Hak Harkat

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk mendapatkan pelayanan secara manusiawi, penuh penghargaan dan perhatian

8. Hak Kenyamanan

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk memperoleh kenyamanan dalam pelayanan

9. Hak berpendapat

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk menyatakan pendapatnya secara bebas

10. Hak Keberlangganan

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk mendapatkan jaminan ketersediaan metode KB secara lengkap dan pelayanan berkesinambungan selama diperlukan

11. Hak Ganti Rugi

Setiap penggunaan alat kontrasepsi berhak untuk mendapatkan ganti rugi apabila terjadi pelanggaran terhadap hak-hak konsumen.

(Disadur dari Hak-hak Klien, IPPF)

HAK-HAK REPRODUKSI PEREMPUAN

Kesehatan Reproduksi

Adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang utuh, dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan, dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi-fungsi dan prosesnya.

Hak Reproduksi



Didasarkan pada pengakuan hak azasi manusia bagi setiap pasangan atau pribadi untuk menentukan secara bebas dan bertanggung jawab mengenai jumlah anak, penjarakan anak dan menentukan waktu kelahiran anak-anak mereka



Mempunyai Informasi dan cara untuk memperoleh informasi itu.

Mencapai standar tertinggi kesehatan seksual dan reproduksi.

Membuat keputusan mengenai reproduksi yang bebas dari diskriminasi, paksaan dan kekerasan

Diperhitungan dan didengar pendapat dan kebutuhannya

(Pasal VII butir 2 & 3 Dokumen Kairo)

(Halaman Sendiri)

MATERI 11: Pencegahan Kanker Serviks

Ilustrasi gambar: ibu melihat stand banner IVA

MATERI 11: Pencegahan Kanker Serviks

BAHASAN:

- Apa itu kanker serviks
- Penyebab kanker serviks
- Faktor resiko kanker serviks
- Gejala kanker serviks
- Pencegahan kanker serviks, dan deteksi dini kanker serviks

PESAN KUNCI:

- Semakin cepat dideteksi/diketahui, semakin besar kemungkinan sembuh.

TUJUAN

- Anggota BSA memiliki pemahaman tentang kanker serviks, penyebab kanker serviks, faktor resiko kanker serviks, gejala kanker serviks, pencegahan kanker serviks, dan deteksi dini kanker serviks.
- Anggota BSA menyadari pentingnya melakukan deteksi dini kanker serviks, dan berkomitmen melakukan deteksi dini.

METODE

- Ceramah dan tanya jawab
- Curah pendapat
- Diskusi kartu bergambar

ALAT

- Lembar balik
- Kertas meta plan
- Spidol
- Kartu bergambar

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, melakukan obrolan ringan ringan.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.

- Kader kemudian dapat menyegarkan suasana dengan bermain tepuk atau bermain.
- Kader menanyakan kepada peserta, apakah ada yang mengetahui atau pernah mendengar tentang kanker serviks, dan pemeriksaan IVA. Jika ya, dapat diperdalam apa yang ia ketahui tentang kanker serviks dan pemeriksaan IVA.
- Kader mempersilahkan tenaga kesehatan untuk menjelaskan tentang kanker serviks, penyebab kanker serviks, faktor resiko kanker serviks, gejala kanker serviks, pencegahan kanker serviks, dan deteksi dini kanker serviks.
- Kader membuka ruang tanya jawab
- Kader mengajak peserta BSA berkomitmen melakukan tes IVA, kapan, apakah masih bersedia melakukan tes IVA jika ada yang membujuk supaya tidak perlu melakukan.
- Kader juga dapat menambahkan bahwa Islam pun mengajarkan agar umatnya menjaga kesehatan. Jika ada yang beralasan tidak perlu melakukan tes IVA karena harus membuka aurat, maka dapat diberi penjelasan bahwa ketika ia melakukan pemeriksaan IVA yang pelaksanaannya mengharuskan membuka aurat maka sesungguhnya saat itu ia berada pada satu keadaan yang jika tidak dilakukan pemeriksaan pada bagian aurat dimaksud, akan mengalami resiko yang tidak diinginkan, yaitu terkena kanker serviks. Membuka aurat untuk kepentingan pemeriksaan kesehatan, dalam ajaran Islam dibolehkan.
- Kader bersama peserta mengingat kembali poin-poin yang dipelajari bersama hari ini dengan metode kuis, misalnya kader menyiapkan pertanyaan, dan peserta menjawab. Kader perlu mengulang-ulang kata kunci perilaku pencegahan kanker serviks “semakin cepat dideteksi, semakin besar kemungkinan untuk sembuh.”
- Kader menutup pertemuan dengan hamdalah.

LANGKAH – LANGKAH JIKA MENGGUNAKAN KARTU BERGAMBAR

- Membagi peserta pertemuan BSA ke dalam beberapa kelompok, usahakan tidak lebih dari 6 orang per kelompok.
- Berikan satu kelompok satu set kartu yang terdiri dari dua kartu tentang perilaku tes IVA.
- Ajak setiap kelompok mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut:
 - l) Gambar apakah itu? Bagaimana ceritanya? (Jika kader tidak mendapatkan cerita yang akurat atau benar tentang kartu di atas, kader dapat menjelaskan bahwa kartu tersebut bercerita tentang suami yang melarang istrinya melakukan tes IVA. Katanya membuat malu, padahal ibu-ibu anggota BSA yang lain pergi periksa tes IVA ke puskesmas dan tidak apa-apa.
 - m) Manakah perilaku ayah/nenek yang umum dilakukan di kampung ini
 - n) Apakah itu perilaku baik? Mengapa ibu-ibu berpendapat demikian?
 - o) Apa yang dapat dilakukan agar suami ikut mendukung istrinya melakukan pemeriksaan tes IVA
 - p) Ajak anggota kelompok mendiskusikan dan mengumpulkan ide-ide.

BAHAN BACAAN MATERI 11: Pencegahan Kanker Serviks

Pencegahan Kanker Serviks (Mulut Rahim)

Apa itu kanker serviks?

Salah satu tipe kanker yang terjadi pada sel-sel serviks atau mulut rahim, yaitu bagian bawah rahim yang menghubungkan ke vagina

Apa penyebab kanker serviks?

- Hampir seluruh kasus kanker serviks disebabkan oleh HPV
- Human Papillomavirus (HPV) adalah sejenis virus yang menyerang manusia. Ada 40 tipe HPV yang dapat menginfeksi area kemaluan perempuan dan laki-laki. Meski dapat menyerang laki-laki maupun perempuan, tapi HPV jarang menyebabkan masalah kesehatan serius pada laki-laki.
- Virus HPV menular melalui hubungan seksual
- Kebanyakan orang terkena virus HPV, tapi biasanya dia akan menghilang dengan sendirinya jika orang tersebut memiliki daya tahan tubuh yang baik.
- Jika virus HPV tidak menghilang atau menetap, dapat menyebabkan kanker

Apa faktor yang meningkatkan resiko terkena kanker?

- Memiliki banyak pasangan seksual.
Semakin banyak memiliki pasangan seksual, maka semakin besar pula peluang terkena HPV.
- Berhubungan seksual di usia dini akan meningkatkan faktor terkena HPV
- Terkena IMS (Infeksi Menular Seksual), seperti Klamidia, Gonorea, Sipilis, HIV-AIDS.

- Sistem immune tubuh (daya tahan tubuh) lemah). Kondisi ini bisa disebabkan gaya hidup, seperti kebiasaan membasuh kemaluan dengan tangan kotor, kurangnya asupan sayur dan buah, serta kurang berolahraga. Sistem Immune tubuh (daya tahan) yang lemah ikut mempercepat perkembangan kanker serviks.
- Asap rokok. Asap pada rokok dan HPV bekerja bersama dalam menyebabkan kanker serviks

Apa Gejala Terkena Kanker Serviks?

Tidak ada gejala apapun yang akan dirasakan pada periode awal pertumbuhan kanker. Gejala akan muncul ketika kanker sudah mengalami perkembangan. Gejala pada tahap lanjut bisa dikenali melalui:

- Vagina mengalami pendarahan setelah melakukan hubungan seksual, periode antara menstruasi, atau setelah menopause
- Cairan atau darah yang keluar dari vagina berbau busuk dan kental
- Sakit pada panggul atau mengalami rasa sakit saat berhubungan seksual.

Jika mengalami salah satu gejala di atas, segera periksa ke dokter/tenaga kesehatan terdekat.

Bagaimana Cara Pencegahan Kanker Serviks?

- Hindari hubungan seks di usia dini
- Berhubungan seks dengan satu pasangan
- Hindari kebiasaan merokok
- Lakukan vaksinasi pencegah HPV
- Lakukan Skrining (deteksi dini) dengan IVA dan PAP SMEAR

Apa manfaat Skrining (deteksi dini)?

- Semakin awal kanker serviks terdeteksi, semakin besar pula peluang untuk sembuh. Maka lakukan Skrining sedini mungkin.
- Tes Pap Smear/salah satu cara deteksi dini dapat menemukan sel abnormal, sehingga dapat diobati sebelum menjadi kanker

Apa saja metode deteksi dini kanker serviks?

Metode pemeriksaan awal untuk deteksi kanker sejak dini, yang umum dilakukan, yaitu melalui:

1. Tes IVA :

Tes IVA merupakan singkatan dari Tes Inspeksi Visual dengan Asam Asetat, yaitu metode deteksi dini kanker serviks dengan mengoleskan asam asetat. Bila terdapat lesi kanker, akan terjadi perubahan menjadi agak keputihan pada leher rahim yang telah diolesi asam asetat.

Keunggulan Tes IVA

- Hasil segera diketahui
- Teknik pemeriksaan sederhana sehingga hanya membutuhkan alat dan bahan yang terjangkau harganya.

Cara Kerja Tes IVA

- Sebelum dilakukan pemeriksaan, pasien akan mendapat penjelasan mengenai prosedur yang akan dijalankan.
Catatan: Privasi dan kenyamanan sangat penting dalam pemeriksaan ini.
- Pasien dibaringkan dengan posisi litotomi (berbaring dengan dengkul ditekuk dan kaki melebar)
- Vagina akan dilihat secara visual, apakah terdapat kelainan dengan bantuan pencahayaan yang cukup.
- Spekulum (alat pelebar) akan dibasuh dengan air hangat dan dimasukkan ke vagina pasien secara tertutup, lalu dibuka untuk melihat leher rahim.
- Bila terdapat banyak cairan di leher rahim, dipakai kapas steril basah untuk menyerapnya.
- Dengan menggunakan pipet atau kapas, larutan asam asetat 3-5% diteteskan ke leher rahim. Dalam waktu kurang lebih satu menit, reaksi pada leher rahim sudah dapat dilihat. Bila warna leher rahim berubah menjadi keputihan-keputihan, positif kemungkinan terdapat sel kanker. Asam asetat berfungsi menimbulkan dehidrasi sel yang membuat penggumpalan protein, sehingga sel kanker yang berkepadatan protein tinggi berubah warna menjadi putih.

Catatan:

Cara kerja tes IVA dapat disampaikan dengan mempertimbangkan, bahwa penyampaian cara kerja tersebut justru tidak menimbulkan ketakutan bagi perempuan untuk melakukan tes IVA.

2. Tes Pap Smear/Pap Test.

Tes Pap Smear merupakan metode skrining atau pemeriksaan penapisan kelainan pra kanker pada mulut rahim dengan mengambil jaringan sel yang berada pada leher rahim, dan hasilnya dikirimkan ke laboratorium untuk pemeriksaan kelainan pada sel. Tes Pap Smear akan mendeteksi sel abnormal pada serviks termasuk sel yang menunjukkan perubahan yang meningkatkan resiko kanker serviks.

Catatan:

- Hasil tes pap smear lebih akurat dibanding hasil tes IVA.
- Biaya pap smear lebih mahal dibanding tes IVA karena memerlukan alat dan bahan yang lebih mahal, serta harus melalui pemeriksaan di laboratorium
- Meski begitu, untuk skrining awal dapat dilakukan dengan tes IVA yang lebih terjangkau harganya. Jika hasil tes IVA menunjukkan kemungkinan adanya sel kanker pada mulut rahim, dapat dilanjutkan dengan tes pap smear untuk memastikannya.

3. Test DNA HPV.

Tes ini ditujukan untuk perempuan usia 30 ke atas. Tes ini akan menentukan apakah seseorang terinfeksi salah satu tipe HPV yang mengarah pada kanker serviks. Tes ini sama seperti Pap Smear dengan mengambil sel di serviks untuk diperiksa di laboratorium.

Apa saja persiapan sebelum melakukan tes deteksi dini kanker serviks?

1. Menulis catatan medis pribadi:

- Tulis riwayat medis. Riwayat ini termasuk penyakit yang pernah diperiksa ke dokter.

- Catat riwayat pribadi yang memungkinkan meningkatkan resiko terhadap IMS (Infeksi Menular Seksual), seperti berhubungan seksual di usia dini atau pasangan seksual yang berganti pasangan.
- Tulis daftar pengobatan yang sedang dilakukan seperti suplemen atau obat herbal yang sedang dikonsumsi saat pemeriksaan kanker akan dilakukan.
- Tulis daftar pertanyaan yang akan disampaikan

2. Melakukan persiapan teknis:

- Lakukan tes minimal 5 hari setelah menstruasi
- Dua hari atau sebelum tes hindari hubungan seksual atau pemakaian sabun pada daerah vagina
- Hindari penggunaan *jelly* KB sebelum periksa
- Jika kita mengalami keputihan, sampaikan pada dokter pemeriksa.

Kapan perempuan perlu melakukan deteksi dini kanker serviks (IVA/Pap Smear)

- Jika perempuan sudah melakukan hubungan seksual secara aktif
- Jika perempuan melakukan tes Pap Smear setelah berusia 21 tahun dan hasil tes dinyatakan normal, maka tes Pap Smear dapat dilakukan setelah 3 tahun.
- Saat memasuki usia 30 tahun, perempuan memiliki dua pilihan: 1) Jika hasil tes Pap Smear dinyatakan normal, dapat kembali melakukan tes Pap Smear 3 tahun setelahnya. 2) Dapat melakukan tes Pap Smear dan tes HPV sekaligus 5 tahun setelahnya.
- Perempuan dapat berhenti melakukan deteksi dini: 1) Jika telah berusia 65 tahun ke atas, dan hasil tes Pap Smear dinyatakan normal selama bertahun-tahun. 2) Mulut rahim telah diangkat dengan proses operasi karena sebab di luar kanker, seperti tumor.

Apa yang akan dilakukan oleh dokter jika hasil tes menunjukkan tanda dan gejala kanker?

- Jika hasil tes menunjukkan tanda dan gejala kanker, maka dokter akan mengambil tindakan berikut ini:
- Pemeriksaan leher rahim, pemeriksaan tahap ini disebut Kolposkopi. Dokter akan menggunakan alat pembesar khusus untuk memeriksa serviks yang terdeteksi abnormal. Jika ditemukan area yang tidak normal, dokter akan mengambil sampel dari sel untuk dianalisis (tahap biopsi)
- Mengambil sampel pada sel serviks. Selama tahap biopsi dokter akan memindahkan sel-sel yang tidak normal dari serviks menggunakan alat biopsi khusus.
- Mengambil sel serviks yang berbentuk kerucut, disebut Biopsi kerucut. Proses ini memungkinkan dokter untuk mendapatkan lapisan lebih dalam dari sel-sel rahim untuk pengujian di laboratorium.

Bagaimana Dokter Menentukan Tingkatan Kanker?

Dari tahap pemeriksaan sebelumnya, pasien akan diminta melakukan pemeriksaan untuk menentukan tingkat kanker yang dialami pasien. Tahap penentuan tingkat kanker menjadi faktor kunci untuk menentukan jenis pengobatan yang akan diambil. Pemeriksaan meliputi :

- Tes foto dalam berbagai metode seperti X-ray, CT Scans, MRI, dan PET. Tahap ini dilakukan untuk membantu dokter menentukan apakah kanker telah menyebar di sekitar serviks.
- Pemeriksaan visual di area kandung kemih dan rectum (organ dekat anus).

Sebutkan Stadium Kanker Serviks?

Ada empat stadium/tingkatan kanker yang bisa dideteksi dengan pemeriksaan tersebut, yaitu:

- **Tingkat/ Stage I.** Kanker hanya terbatas pada serviks. Hanya berada di mulut rahim.

- **Tingkat/Stage II.** Kanker pada stadium ini termasuk serviks dan vagina tetapi belum menyebar ke sisi dinding pelvis atau bagian bawah vagina.
- **Tingkat/Stage III.** Kanker pada tahap ini telah bergerak di luar leher rahim ke sisi dinding pelvis atau bagian bawah vagina.
- **Tingkat/Stage IV.** Pada tahap ini, kanker telah menyebar ke organ terdekat, seperti kandung kemih atau rektum, atau telah menyebar ke area lain dari tubuh, seperti paru-paru, hati, atau tulang.

Apa Jenis Pengobatan Kanker Serviks?

Pengobatan kanker serviks tergantung stadium kanker, masalah kesehatan lainnya yang mungkin dialami, dan kecenderungan pasien dalam memilih jenis pengobatan. Pilihan pengobatan kanker serviks meliputi:

- **Operasi.** Pembedahan dilakukan untuk mengangkat rahim (histerektomi), biasanya digunakan untuk mengobati tahap awal kanker serviks.
- ***Operasi sederhana histerektomi*** meliputi pengangkatan mulut rahim dan rahim. Pilihan ini hanya dilakukan ketika kanker berada pada tahap paling awal. Penyebaran kanker di leher rahim kurang dari 3 milimeter.
- ***Operasi besar histerektomi*** meliputi pengangkatan mulut rahim, pengangkatan leher rahim, rahim, bagian dari kelenjar getah bening di area vagina. Operasi ini dilakukan ketika kanker menyebar lebih dari 3 milimeter.
- **Radiasi.** Terapi radiasi menggunakan energi bertenaga tinggi untuk membunuh sel kanker. Radiasi dapat diberikan secara eksternal (dari luar) menggunakan radiasi sinar eksternal atau internal (brachytherapy) dengan menempatkan perangkat diisi dengan bahan radioaktif dekat leher rahim Anda. Metode ini bisa digunakan sendiri, bersamaan dengan kemoterapi, sebelum atau sesudah operasi untuk membunuh sel kanker yang tersisa.
- **Kemoterapi.** Kemoterapi menggunakan obat untuk membunuh sel kanker. Obat kemoterapi yang bisa digunakan terpisah atau dikombinasikan dengan metode di atas, biasanya disuntikan ke pembuluh darah dan dialirkan ke seluruh tubuh untuk membunuh sel yang tumbuh, termasuk sel kanker.

Apa yang perlu kita lakukan jika terdiagnosa kanker serviks?

Jika terdiagnosa kanker serviks, cobalah mengelola *shock* dan rasa takut dengan cara berikut ini:

- Cari informasi tentang kanker serviks untuk memudahkan kita mengambil keputusan tentang perawatan yang akan diambil.
- Ajak teman atau anggota keluarga saat pemeriksaan.
- Minta dukungan dari keluarga dan teman untuk memberikan motivasi/semangat selama diagnosis dan pengobatan.
- Mintalah orang-orang terdekat untuk mengambil alih tugas-tugas harian seperti pekerjaan rumah tangga. Bicarakan dengan teman dekat dan keluarga ketika merasa kewalahan.
- Buat jaringan dengan penderita kanker. Orang yang sama-sama sedang menghadapi kanker dapat memberikan dukungan emosi selama diagnosis dan pengobatan.
- Luangkan waktu untuk diri sendiri. Beritahu teman-teman dan keluarga bahwa Anda perlu waktu untuk diri sendiri. Buatlah kegiatan-kegiatan sederhana yang menyenangkan untuk menghilangkan stress.

Apa saja daftar pertanyaan yang perlu diajukan pasien kepada dokter?

- Apakah saya menderita kanker serviks?
- Apakah kanker saya sudah menyebar?
- Perawatan terbaik apa yang dokter sarankan?
- Apa efek samping atau komplikasi yang mungkin dialami dari perawatan yang dokter sarankan?
- Berapa kali kunjungan yang saya butuhkan setelah saya selesai perawatan?
- Apakah ada brosur atau materi cetak yang bisa saya bawa?

Apa saja contoh daftar pertanyaan yang diajukan dokter pada pasien?

- Apa gejala yang dialami?
- Kapan mulai mengetahui gejala-gejala itu?
- Apakah gejalanya mengalami perubahan dari waktu ke waktu?

- Apakah pernah melakukan pemeriksaan IVA atau Pap Smear sejak aktif berhubungan seks?
- Pernahkah mendapatkan hasil tes yang abnormal pada tes sebelumnya?
- Apakah pernah didiagnosa menderita IMS atau penyakit pada organ seksual?
- Pernahkah didiagnosa kondisi medis lainnya?
- Apakah pernah melakukan pengobatan yang mengakibatkan penurunan/menekan sistem immune (daya tahan) tubuh?
- Apakah Anda merokok? Jika ya, seberapa sering?
- Apakah ingin punya anak di masa depan? (Pertanyaan ini penting untuk mengetahui jenis pengobatan yang akan dilakukan dokter, seperti operasi pengangkatan rahim, dll.).

Bagaimana cara mengakses Tes IVA maupun Tes Pap Smear?

- Tes IVA dapat dilakukan di puskesmas atau klinik swasta terdekat
- Tes Pap Smear dapat dilakukan di klinik swasta, Rumah Sakit Umum atau Rumah Sakit Khusus (Rumah Sakit Ibu dan Anak) karena belum banyak puskesmas yang mampu melakukan tes Pap Smear.

SADAR KANKER SERVIKS

- Setiap perempuan beresiko terkena kanker serviks
- Kanker Serviks dapat dicegah sejak gadis usia di atas 11 tahun mendapat vaksin HVP.
Vaksin HVP dapat diperoleh di rumah sakit maupun klinik swasta yang menyediakan. Sayangnya, biaya vaksin HPV masih tergolong mahal di atas Rp 800.000. Meski begitu, di beberapa negara tetangga, seperti Malaysia dan Australia, terdapat program vaksin HPV secara gratis sebagai bentuk komitmen negara terhadap kesehatan perempuan.
- Kebanyakan kasus kanker serviks ditemukan pada perempuan usia di bawah 50 tahun.
- Jika ditemukan dan diobati lebih dini, kasus kanker serviks memiliki peluang sembuh lebih tinggi.
- 6 dari 10 kasus kanker serviks terjadi pada perempuan yang belum pernah melakukan deteksi dini (IVA/Pap Smear) dalam 5 tahun.
- Kanker Serviks merupakan kanker yang paling mudah dicegah dengan melakukan deteksi dini (IVA/Pap Smear).

- Tidak ada gejala apapun yang akan dirasakan pada periode awal pertumbuhan kanker. Gejala akan muncul ketika kanker sudah mengalami perkembangan.

(Halaman Sendiri)

MATERI 12: Pencegahan Kanker Payudara

Ilustrasi gambar lembar balik hal 58

MATERI 12: Pencegahan Kanker Payudara

BAHASAN

- Apa itu kanker payudara
- Faktor resiko kanker payudara
- Gejala kanker payudara
- Pencegahan kanker payudara, dan deteksi dini kanker payudara (Sadarnis oleh tenaga kesehatan/Sadari oleh diri sendiri)

PESAN KUNCI:

- Semakin cepat dideteksi/diketahui, semakin besar kemungkinan sembuh.

TUJUAN

- Anggota BSA memiliki pemahaman tentang kanker payudara, faktor resiko kanker payudara, gejala kanker payudara, pencegahan kanker payudara, dan deteksi dini kanker payudara.
- Anggota BSA menyadari pentingnya melakukan deteksi dini kanker payudara, dan berkomitmen melakukan deteksi dini.

METODE

- Ceramah dan tanya jawab
- Curah pendapat
- Kuis

ALAT

- Lembar balik
- Kertas meta plan untuk menuliskan pertanyaan kuis
- Spidol

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, melakukan obrolan ringan.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader kemudian dapat menyegarkan suasana dengan bermain tepuk atau bermain.

- Kader menanyakan kepada peserta, apakah ada yang mengetahui atau pernah mendengar tentang kanker payudara, pemeriksaan payudara klinis (Sadarnis), Sadari. Jikai ya, dapat diperdalam apa yang ia ketahui tentang kanker payudara dan Sadarnis maupun Sadari.
- Kader mempersilahkan tenaga kesehatan untuk menjelaskan tentang kanker payudara, faktor resiko kanker payudara, gejala kanker payudara, pencegahan kanker payudara, dan deteksi dini kanker payudara.
- Kader membuka ruang tanya jawab
- Tenaga kesehatan dan peserta dapat mempraktikkan Sadari (pemeriksaan payudara sendiri)
- Kader mengajak peserta BSA berkomitmen melakukan Sadarnis, kapan, apakah masih bersedia melakukan tes IVA jika ada yang membujuk supaya tidak perlu melakukan.
- Kader bersama peserta mengingat kembali poin-poin yang dipelajari bersama hari ini dengan metode kuis, misalnya kader menyiapkan pertanyaan, dan peserta menjawab. Kader perlu mengulang-ulang kata kunci perilaku pencegahan kanker payudara “semakin cepat dideteksi, semakin besar kemungkinan untuk sembuh.”
- Kader menutup pertemuan dengan hamdalah.

BAHAN BACAAN MATERI 12 : Pencegahan Kanker Payudara

Pencegahan Kanker Payudara

Apa itu kanker payudara?

- Keganasan yang berasal dari sel kelenjar, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara. Keganasan tidak terjadi di kulit payudara.
- Jenis kanker yang paling banyak menyebabkan kematian tapi bisa dicegah dan dilakukan deteksi dini.

Berapa daya tahan hidup hidup penderita kanker?

Stadium 0 : 10 tahun, dengan survival rate 98%

Stadium 1 : 5 tahun, dengan survival rate 85%

Stadium 2 : 5 tahun, dengan survival rate 60 - 70%

Stadium 3 : 5 tahun, dengan survival rate 30 – 50%

Stadium 4 : 5 tahun, dengan survival rate 15%

Apa Gejala Terkena Kanker Serviks?

1. Benjolan atau gumpalan di payudara dan ketiak
2. Keluar darah atau cairan dari putting
3. Terjadi perubahan ukuran atau bentuk payudara
4. Perubahan di sekitar payudara seperti terjadi lesung atau cekungan
5. Putting tenggelam
6. Pengelupasan pada kulit payudara atau puting

7. Kulit sekitar payudara berubah kemerahan atau menyerupai kulit jeruk
8. Perubahan tekstur dan warna kulit payudara.

Jika mengalami salah satu gejala di atas, segera periksa ke dokter/tenaga kesehatan terdekat.

Apa Faktor Resiko Kanker Payudara?

- Peningkatan berat badan bermakna pada saat paska menopause
- Minuman beralkohol
- Menstruasi pertama pada usia relative muda (kurang dari 12 tahun)
- Menopause pada usia relative tua lebih dari 50 tahun
- Belum pernah melahirkan
- Infertilitas
- Melahirkan anak pertama pada usia relatif lebih tua (lebih dari 35 tahun)
- Pemakaian kontrasepsi oral pada waktu yang lama
- Tidak menyusui
- Riwayat kanker payudara pada keluarga
- Riwayat tumor jinak : beberapa tumor jinak pada payudara bias bermutasi menjadi ganas

Apa manfaat Skrining (deteksi dini)?

Semakin awal kanker payudara terdeteksi, semakin besar pula peluang untuk sembuh. Maka lakukan skrining (deteksi dini) sedini mungkin.

Apa saja metode deteksi dini kanker serviks?

Metode pemeriksaan awal untuk deteksi kanker sejak dini, yang umum dilakukan, yaitu melalui:

1. Sadari

Dilakukan sendiri tanpa bantuan tenaga medis. Metode ini berguna untuk deteksi gejala kanker tahap awal. Dianjurkan pada setiap perempuan sejak mengalami haid pertama

2. Pemeriksaan *Ultrasonography* (USG)

Jika hasil CBE menunjukkan ada benjolan, maka lakukan USG untuk membuktikan benjolan mengarah pada keganasan atau tidak.

3. Pemeriksaan penapisan Mammografi

Dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan secara berkala, setiap satu tahun sekali bagi perempuan di atas 40 tahun.

Mammografi juga dilakukan pada perempuan yang bergejala maupun yang tidak bergejala.

Bagaimana Cara Melakukan Sadari?

1. Periksa saat atau setelah mandi
2. Lanjutkan pemeriksaan di depan cermin. Posisi lengan ke bawah, ke atas, dan di atas pinggul.
3. Berdiri, tekan jari di atas payudara, raba dengan pola memutar.
4. Berbaring dan lakukan tahap 3
5. Peras puting untuk memeriksa adanya cairan atau tidak.

Bagaimana Cara Mencegah Kanker Payudara?

- Lakukan pemeriksaan secara rutin.
- Lakukan deteksi dini melalui metode Sadari
- Lakukan olahraga ringan secara rutin
- Jaga berat badan tetap normal sesuai umur
- Hindari mengonsumsi minuman beralkohol
- Batasi terapi hormon paska menopause

(Halaman Sendiri)

MATERI 13: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Keluarga Sakinah

Ilustrasi gambar: gambar teh oca dan keluarga

MATERI 13: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Keluarga Sakinah

TUJUAN

- Anggota BSA memiliki pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga sakinah.
- Anggota BSA menyadari pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat, dan berkomitmen menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat

METODE

- Ceramah dan tanya jawab
- Curah pendapat
- Kuis

ALAT

- Kertas lembaran pertanyaan kuis (sejumlah peserta)
- Spidol
- Pulpen/pensil

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, dan membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, melakukan obrolan ringan.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader kemudian dapat menyegarkan suasana dengan bermain tepuk atau bermain.
- Kader menanyakan kepada peserta, apakah ada yang mengetahui atau pernah mendengar tentang perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga sakinah. Jikai ya, dapat diperdalam apa yang ia ketahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat.
- Kader mempersilahkan tenaga kesehatan untuk menjelaskan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga sakinah.
- Kader membuka ruang tanya jawab
- Kader bersama anggota BSA mengingat kembali poin-poin yang dipelajari bersama hari ini dengan metode kuis. Kader menyiapkan pertanyaan yang berbentuk form sebagaimana tercantum dalam materi bagaimana ber PHBS-KS. (*Terlampir*) Anggota BSA diberi waktu untuk menjawab dan menjumlah berapa skor perilaku hidup sehat yang telah dijalani.

- Dari hasil scoring tersebut kader dapat melihat apa warna rapor PHBS masing-masing peserta dan menyampaikan siapa saja anggota yang mendapatkan rapor dengan warna biru
- Kader mengapresiasi anggota BSA dengan warna raport biru dengan memberi hadiah kecil berupa persembahan lagu dari anggota BSA dengan rapor hijau, kuning dan merah.
- Kader mengajak anggota BSA berkomitmen berperilaku hidup bersih dan sehat dan mengajak teman, saudara untuk hidup bersih dan sehat.
- Kader menutup pertemuan dengan hamdalah.

BAHAN BACAAN MATERI 13: PHBS Keluarga Sakinah

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM KELUARGA SAKINAH

Apa **PHBS-KS** itu?

PHBS-KS adalah perilaku proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat dan penguatan pilar-pilar keluarga sakinah.

Apa keuntungan ber-**PHBS-KS**?

Dengan berperilaku hidup bersih dan sehat keluarga sakinah secara otomatis kualitas hidup meningkat, disusul dengan meningkatnya produktivitas maka kualitas SDM pun meningkat, sehingga mampu bersaing di era globalisasi dan akhirnya membawa masyarakat kepada kemajuan pembangunan bangsa Indonesia khususnya.

Mengapa ber-**PHBS-KS**?

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : الطهور شطر الإيمان

Bersabda Rasulullah Saw:

“Suci itu sebagian dari iman.”

HR. Muslim dari Abu Malik, Al-Haris bin al-Asy’ari.

PERTANYAAN KUIS PHBS KS

Bagaimana cara ber-**PHBS-KS**?

Cara yang paling tepat adalah dengan berperilaku berikut ini:

I. Bidang Kesehatan dan Lingkungan

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

2. Ibu hamil memeriksakan kehamilannya pada tenaga kesehatan
3. Ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe secara teratur
4. PUS (Pasangan Suami Subur) mengikuti KB (Keluarga Berencana)
5. Bayi telah diimunisasi
6. Bayi diberi ASI eksklusif
7. Balita ditimbang secara rutin tiap bulan
8. Buang Air Besar (BAB) di jamban
9. Menggunakan air bersih untuk kebutuhan pokok sehari-hari
10. Tidak ada sampah berserakan
11. Penampungan air (bak mandi, WC, vas bunga, minum burung dan barang lain di luar rumah) bebas jentik nyamuk
12. Lantai rumah bukan dari tanah dan luasnya sesuai dengan jumlah penghuni
13. Kebiasaan gosok gigi minimal 2 kali sehari
14. Cuci tangan dengan sabun sebelum makan dan sesudah BAB dan kuku bersih
15. Semua anggota keluarga tidak merokok
16. Makan buah dan sayur
17. Semua anggota keluarga umur 10 tahun ke atas melakukan aktivitas fisik setiap hari minimal 30 menit setiap hari
18. Tahu tentang penyakit TBC
19. Menjadi anggota jaminan pemeliharaan kesehatan masyarakat (askes, BPJS, asuransi kesehatan swasta)
20. Memiliki TOGA (Tanaman Obat Keluarga)

II. Bidang Keagamaan

21. Membudayakan shalat berjamaah dalam keluarga
22. Membiasakan membaca al-Qur'an secara rutin
23. Menggerakkan anggota keluarga untuk puasa wajib dan sunnah
24. Menggiatkan anggota keluarga untuk mengeluarkan zakat, infaq, shadaqah **bagi yang mampu**

III. Bidang Pendidikan

25. Mempunyai anggaran/tabungan pendidikan untuk biaya sekolah
26. Anggota keluarga minimal telah mengikuti wajib belajar 9 tahun
27. Ada jam wajib belajar yang diterapkan dalam keluarga
28. Memberikan pendidikan non formal, seperti TPA pada anak

IV. Bidang Ekonomi

29. Memiliki tabungan untuk keperluan mendadak

V. Bidang Sosial Kemasyarakatan

- 30 Anggota keluarga aktif organisasi kemasyarakatan / kegiatan-kegiatan sosial
31 Membiasakan makan bersama dalam keluarga

VI. Bidang Hukum

- 32 Tidak terjadi KDRT (kekerasan dalam rumah tangga) atau kekerasan pada anak
33 Telah memiliki kartu keluarga/KTP

VII Bidang Teknologi Informasi

- 34 Menghindari nonton TV yang dapat mempengaruhi perkembangan psikologis anak (misalnya sinetron, film kekerasan, dll)

Apa warna rapor **PHBS-KS** kita?

Merah = jumlah perilaku YA: 1-8
Kuning = jumlah perilaku YA:9-16
Hijau = jumlah perilaku YA:17-25
Biru = jumlah perilaku YA: 26-34

Sumber : Materi PHBS Majelis Kesehatan PWA DIY

(Halaman Sendiri)

MATERI 14: Pertanian Organik

Ilustrasi gambar pembuatan pupuk organik di Magelang

MATERI 14: Pertanian Organik

TUJUAN :

- Peserta dapat memahami dan mengetahui dasar pentingnya pertanian organik
- Peserta dapat mempraktikkan pertanian atau berkebun organik baik meliputi pemupukan, penanaman maupun menghilangkan hama penyakit dengan cara organik.

ALAT:

- Kertas meta plan atau seukuran meta plan
- Kertas plano atau dapat menggunakan berbagai kertas yang ada dan dibuat seukuran plano
- Spidol

METODE:

- Brainstorming (curah pendapat)
- Diskusi
- Bermain peran

LANGKAH-LANGKAH:

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, apa yang baru saja dilakukan. Kader dapat juga mengulang kembali materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menjelaskan dasar pentingnya pertanian organik, bahayanya pupuk kimia, dan manfaat pupuk organik baik bagi unsur hara tanah maupun bagi tubuh manusia
- Kader mendiskusikan nilai ekonomi dari hasil pertanian organik Hasil budidaya pertanian organik maupun pengolahannya akan meningkatkan perekonomian keluarga karena produk pertanian organik mempunyai harga tinggi di pasaran

- Praktik pembuatan pupuk cair.
 - a. Memblender buah-buahan yang disiapkan, (bisa nanas, pepaya, jambu atau yang lainnya)
 - b. Kemudian campurkan semua bahan pupuk cair, diaduk jadi satu dengan menambahkan air. Untuk terasi dan gula jawa hendaknya dihaluskan terlebih dahulu.
 - c. Setelah semua bahan tercampur maka pupuk cair siap difermentasi selama 2 minggu, dan sebagian dijadikan kocoran untuk pupuk padat. Setiap 2 hari sekali harus diaduk agar fermentasinya merata.
- Praktik membuat pupuk padat.
 - a. Semua bahan dicampurkan jadi satu yaitu : jerami, kotoran hewan, dedak, dan dedaunan baik yang kering maupun yang hijau, setelah itu diaduk jadi satu dengan menggunakan cangkul
 - b. Setelah itu siramkan pupuk cair yang sudah dibuat dan kemudian diratakan, diaduk ke semua bahan sehingga bahan menjadi basah.
 - c. Setelah itu dikumpulkan menjadi satu gundukan kemudian ditutupi dengan plastik atau terpal, dan difermentasikan selama 2 minggu. Selama dua minggu setiap hari harus diaduk agar merata pembusukannya.
- Praktik Bertani organik
- Praktik Pembibitan
 - a. Menyiapkan tanah dan pupuk padat ukurannya 1 banding 1. Misalnya jika tanah 1 liter maka pupuk padatnya juga 1 liter.
 - b. Setelah itu bahan dicampur jadi satu dalam sebuah wadah yakni media bisa menggunakan nampan gelas.
 - c. Setelah tanah dan pupuk padat tercampur, maka dibuat lubang-lubang kecil lima baris horisontal dan 10 baris vertical, menyesuaikan dengan besar kecil media, lubang satu dengan yang lainnya diberi jarak.
 - d. Kemudian masukkan benih tanaman (sawi, lombok, tomat, kol dll) hendaknya satu nampan 1 jenis tanaman. Setelah benih ditanam maka ditunggu 1-3 minggu benih akan tumbuh tunas dan jadilah bibit tanaman.
- Praktik penanaman bibit organik. Untuk bertani atau berkebun organik dapat menyiapkan media. Bagi yang memiliki pekarangan yang luas bisa menggunakan media tanah yang ada di pekarangan dengan cara mencangkul dan membuat gembur tanah dan kemudian ditambahkan pupuk padat organik. Penambahannya 1 banding 1 juga. Jika tidak memiliki pekarangan yang luas maka bisa menggunakan media polybag, kokopit, plastik bekas minyak, aqua bekas atau bahan bekas yang lainnya. Prinsipnya perbandingan 1 banding 1 antara tanah dan pupuk padat. Setelah dicampur jadi satu dalam sebuah media maka kemudian dimasukkan bibit tanaman, sebaiknya satu polybag diisi satu buah bibit saja agar perkembangannya bagus.

- Pemupukan dan pestisida. Selama penanaman hendaknya selalu disiram dengan air dan pupuk cair, kurang lebih penyiraman pupuk cair 2 hari sekali dan untuk penyiraman bisa 2 kali sehari yakni pagi dan sore. Untuk pestisida menggunakan bahan alami, seperti daun mindi, daun kenikir dan kemangi, serta matahari untuk mengusir hama.

BAHAN BACAAN MATERI 14: PERTANIAN/PERKEBUNAN ORGANIK :

PERTANIAN ORGANIK: Mampukah Menyelamatkan BUMI KITA?

PENGERTIAN PERTANIAN ORGANIK

Ada dua pemahaman tentang pertanian organik :

1) Pertanian Organik dalam Arti yang Sempit.

Yaitu pertanian yang bebas dari bahan-bahan kimia. Mulai dari perlakuan untuk mendapatkan benih, penggunaan pupuk, pengendalian hama dan penyakit sampai perlakuan pasca panen tidak sedikit pun melibatkan zat kimia, semua harus bahan hayati/alami.

2) Pertanian Organik dalam Arti yang Luas.

Adalah sistem produksi pertanian yang mengandalkan bahan-bahan alami dan menghindari atau membatasi penggunaan bahan kimia sintetis (pupuk kimia/pabrik, pestisida, herbisida, zat pengatur tumbuh dan aditif pakan). Dengan tujuan untuk menyediakan produk-produk pertanian (terutama bahan pangan) yang aman bagi kesehatan produsen dan konsumen serta menjaga keseimbangan lingkungan dengan menjaga siklus alaminya.

Konsep awal pertanian organik yang ideal adalah menggunakan seluruh input yang berasal dari dalam pertanian organik itu sendiri, dan dijaga hanya minimal sekali input dari luar atau sangat dibatasi.

PRINSIP-PRINSIP PERTANIAN ORGANIK

Prinsip-prinsip pertanian organik merupakan dasar bagi pertumbuhan dan perkembangan pertanian organik. Prinsip-prinsip ini berisi tentang sumbangan yang dapat diberikan pertanian organik bagi dunia, dan merupakan sebuah visi untuk meningkatkan

keseluruhan aspek pertanian secara global. Pertanian merupakan salah satu kegiatan paling mendasar bagi manusia, karena semua orang perlu makan setiap hari. Nilai-nilai sejarah, budaya, dan komunitas menyatu dalam pertanian.

Prinsip-prinsip ini diterapkan dalam pertanian dengan pengertian luas, termasuk bagaimana manusia memelihara tanah, air, tanaman, dan hewan untuk menghasilkan, mempersiapkan, dan menyalurkan pangan dan produk lainnya. Prinsip-prinsip tersebut menyangkut bagaimana manusia berhubungan dengan lingkungan hidup, berhubungan satu sama lain, dan menentukan warisan untuk generasi mendatang.

Pertama : Prinsip Kesehatan

Pertanian organik harus melestarikan dan meningkatkan kesehatan tanah, tanaman, hewan, manusia dan bumi sebagai satu kesatuan dan tak terpisahkan.

Prinsip ini menunjukkan bahwa kesehatan tiap individu dan komunitas tak dapat dipisahkan dari kesehatan ekosistem. Tanah yang sehat akan menghasilkan tanaman sehat yang dapat mendukung kesehatan hewan dan manusia. Kesehatan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari sistem kehidupan. Hal ini tidak saja sekedar bebas dari penyakit, tetapi juga dengan memelihara kesejahteraan fisik, mental, sosial dan ekologi. Ketahanan tubuh, keceriaan dan pembaharuan diri merupakan hal mendasar untuk menuju sehat.

Peran pertanian organik baik dalam produksi, pengolahan, distribusi, dan konsumsi bertujuan untuk melestarikan dan meningkatkan kesehatan ekosistem dan organisme, dari yang terkecil yang berada di alam tanah hingga manusia. **Secara khusus, pertanian organik dimaksudkan untuk menghasilkan makanan bermutu tinggi dan bergizi yang mendukung pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan.** Mengingat hal tersebut, maka harus dihindari penggunaan pupuk, pestisida, obat-obatan bagi hewan, dan bahan aditif makanan yang dapat berefek merugikan kesehatan.

Kedua : Prinsip Ekologi

Pertanian organik harus didasarkan pada sistem dan siklus ekologi kehidupan. Bekerja, meniru dan berusaha memelihara sistem dan siklus ekologi kehidupan.

Prinsip ekologi meletakkan pertanian organik dalam sistem ekologi kehidupan. Prinsip ini menyatakan bahwa produksi didasarkan pada proses dan daur ulang ekologis. Makanan dan kesejahteraan diperoleh melalui ekologi suatu lingkungan produksi yang khusus. Sebagai contoh tanaman membutuhkan tanah yang subur, hewan membutuhkan ekosistem peternakan, ikan dan organisme laut

membutuhkan lingkungan perairan. Budidaya pertanian, peternakan dan pemanenan produk organik haruslah sesuai dengan siklus dan keseimbangan ekologi di alam. Siklus-siklus ini bersifat universal tetapi pengoperasiannya bersifat spesifik-lokal. Pengelolaan organik harus disesuaikan dengan kondisi, ekologi, budaya dan skala lokal. Bahan-bahan asupan sebaiknya dikurangi dengan cara dipakai kembali, didaur ulang dan dengan pengelolaan bahan-bahan dan energi secara efisien guna memelihara, meningkatkan kualitas dan melindungi sumber daya alam.

Pertanian organik dapat mencapai keseimbangan ekologis melalui pola sistem pertanian, pembangunan habitat, pemeliharaan keragaman genetika dan pertanian. Mereka yang menghasilkan, memproses, memasarkan atau mengonsumsi produk-produk organik harus melindungi dan memberikan keuntungan bagi lingkungan secara umum, termasuk di dalamnya tanah, iklim, habitat, keragaman hayati, udara dan air.

Ketiga : Prinsip Keadilan

Pertanian organik harus membangun hubungan yang mampu menjamin keadilan bagi lingkungan dan kesempatan hidup bersama.

Keadilan dicirikan dengan kesetaraan, saling menghormati, berkeadilan dan pengelolaan dunia secara bersama, baik antar manusia dan dalam hubungannya dengan makhluk hidup yang lain. Prinsip ini menekankan bahwa mereka yang terlibat dalam pertanian organik harus membangun hubungan yang manusiawi untuk memastikan adanya keadilan bagi semua pihak di segala tingkatan, seperti petani, pekerja, pemroses, penyalur, pedagang, dan konsumen.

Pertanian organik harus memberikan kualitas hidup yang baik bagi setiap orang yang terlibat, menyumbang bagi kedaulatan pangan dan pengurangan kemiskinan. Pertanian organik bertujuan untuk menghasilkan kecukupan dan ketersediaan pangan ataupun produk lainnya dengan kualitas yang baik. Prinsip keadilan juga menekankan bahwa ternak harus dipelihara dalam kondisi dan habitat yang sesuai dengan sifat-sifat fisik, alamiah dan terjamin kesejahteraannya. Sumber daya alam dan lingkungan yang digunakan untuk produksi dan konsumsi harus dikelola dengan cara yang adil secara sosial dan ekologis, dan dipelihara untuk generasi mendatang. Keadilan memerlukan sistem produksi, distribusi dan perdagangan yang terbuka, adil, dan mempertimbangkan biaya sosial dan lingkungan yang sebenarnya.

Keempat : Prinsip Perlindungan

Pertanian organik harus dikelola secara hati-hati dan bertanggung jawab untuk melindungi kesehatan dan kesejahteraan generasi sekarang dan mendatang serta lingkungan hidup.

Pertanian organik merupakan suatu sistem yang hidup dan dinamis yang menjawab tuntutan dan kondisi yang bersifat internal maupun eksternal. Para pelaku pertanian organik didorong meningkatkan efisiensi dan produktifitas, tetapi tidak boleh membahayakan kesehatan dan kesejahteraannya. Karenanya, teknologi baru dan metode-metode yang sudah ada perlu dikaji dan ditinjau ulang. Maka, harus ada penanganan atas pemahaman ekosistem dan pertanian yang tidak utuh.

Prinsip ini menyatakan bahwa pencegahan dan tanggung jawab merupakan hal mendasar dalam pengelolaan, pengembangan dan pemilihan teknologi di pertanian organik. Ilmu pengetahuan diperlukan untuk menjamin bahwa pertanian organik bersifat menyehatkan, aman, dan ramah lingkungan. Tetapi pengetahuan ilmiah saja tidaklah cukup. Seiring waktu, pengalaman praktis yang dipadukan dengan kebijakan dan kearifan tradisional menjadi solusi tepat. Pertanian organik harus mampu mencegah terjadinya resiko merugikan dengan menerapkan teknologi tepat guna dan menolak teknologi yang tak dapat diramalkan akibatnya, seperti rekayasa genetika. Segala keputusan harus mempertimbangkan nilai-nilai dan kebutuhan dari semua aspek yang mungkin dapat terkena dampaknya, melalui proses-proses yang transparan dan partisipatif.

PENGEMBANGAN PERTANIAN ORGANIK

Pengembangan pertanian organik harus mengacu kepada prinsip-prinsip organik (prinsip kesehatan, prinsip ekologi, prinsip keadilan dan prinsip perlindungan) agar mendapatkan hasil pangan yang bermutu serta aman dikonsumsi. Berdasarkan pertimbangan pelaksanaan pembangunan pertanian di Indonesia pada saat ini, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan pertanian alternatif, antara lain :

1. Keragaman daur-ulang limbah organik dan pemanfaatannya untuk memperbaiki sifat fisik, kimia, dan biologi tanah.
2. Memadukan sumber daya organik dan anorganik pada sistem pertanian di lahan basah dan lahan kering.
3. Mengembangkan sistem pertanian berwawasan konservasi di lahan basah dan lahan kering.
4. Memanfaatkan bermacam-macam jenis limbah sebagai sumber nutrisi tanaman.
5. Reklamasi dan rehabilitasi lahan dengan menerapkan konsep pertanian organik.
6. Perubahan dari tanaman semusim menjadi tanaman keras di lahan kering harus dipadukan dengan pengembangan ternak, pengolahan minimum dan pengolahan residu pertanian.
7. Mempromosikan pendidikan dan pelatihan bagi penyuluh pertanian untuk memperbaiki citra dan tujuan pertanian organik.
8. Memanfaatkan kotoran ternak yang berasal dari unggas, ayam, itik, kambing, dan kelinci sebagai sumber pakan ikan.

AZAZ-AZAZ BERTANI ALAMI

Azaz 1) Tanpa pengolahan, yaitu tanpa membajak atau membalik tanah.

Tanah sebenarnya mampu mengolah dirinya melalui penetrasi akar-akar tumbuhan, aktivitas mikroorganisme, binatang-binatang kecil dan cacing-cacing tanah.

Azaz 2) Tanpa pupuk kimia atau kompos yang dipersiapkan.

Kebutuhan pupuk untuk tanaman bisa dipenuhi dengan tanaman penutup tanah semisal leguminose/ kacang-kacangan dan mengembalikan jerami ladang dengan ditambah sedikit kotoran unggas. Jika tanah dibiarkan pada keadaannya sendiri, tanah akan mampu menjaga kesuburannya secara alami sesuai dengan daur teratur dari tumbuhan dan binatang. Jika tanah dibiarkan secara alami, maka kesuburannya alaminya akan naik. Sisa-sisa bahan organik dari tumbuhan dan binatang membusuk, oleh air hujan zat-zat hara masuk ke dalam tanah, diserap tanaman dan menjadi makanan mikroorganisme.

Azaz 3) Tanpa menghilangkan gulma dengan pengerjaan tanah atau herbisida.

Pada dasarnya gulma mempunyai peranan dalam menyeimbangkan komunitas biologi dalam membangun kesuburan tanah. Gulma-gulma itu cukup dikendalikan bukan dihilangkan. Mulsa jerami, tanaman penutup tanah, penggenangan air sementara merupakan cara pengendalian gulma yang efektif.

Azaz 4) Tidak tergantung dari bahan-bahan kimia.

Ketika praktik bertani yang tidak alami dengan pemupukan, pengolahan tanah, pemberantasan gulma maka ketidakseimbangan penyakit dan hama menjadi masalah serius. Hama dan penyakit memang tidak dipungkiri dapat memberi kerugian tetapi masih dalam batas-batas yang tidak memerlukan penggunaan zat-zat kimia (pestisida). Pendekatan yang arif adalah dengan menanam tanaman yang lebih tahan terhadap hama dan penyakit pada sebuah lingkungan yang sehat. Penggunaan bahan kimia hanya efektif untuk sementara waktu, pada saatnya akan menyebabkan terjadinya ledakan hama yang lain karena keseimbangan biologis terganggu akibat penggunaan bahan kimia tersebut.

KELEMAHAN DAN KELEBIHAN SISTEM PERTANIAN ORGANIK

Kelemahan

Beberapa hal yang menjadi kelemahan dalam mengembangkan pertanian organik, yaitu :

1. Ketersediaan bahan organik terbatas dan takarannya harus banyak.
2. Transportasi mahal.
3. Menghadapi persaingan dengan kepentingan lain dalam memperoleh sisa pertanaman dan limbah organik.
4. Hasil pertanian organik lebih sedikit jika dibandingkan dengan pertanian non-organik yang menggunakan bahan kimia terutama pada awal menerapkan pertanian organik.
5. Pengendalian jasad pengganggu secara hayati masih kurang efektif jika dibandingkan dengan penggunaan pestisida kimia.
6. Terbatasnya informasi tentang pertanian organik.

Kelebihan

(1) Meningkatkan aktivitas organisme yang menguntungkan bagi tanaman.

Mikroorganisme seperti rizobium dan mikroriza yang hidup di tanah dan perakaran tanaman sangat membantu tanaman dalam penyediaan dan penyerapan unsur hara. Juga banyak organisme lain yang bersifat menekan pertumbuhan hama dan penyakit tanaman. Misalnya pertumbuhan cendawan akar (*Ganoderma sp*, *Phytophthora sp*) dapat ditekan dan dihalangi oleh organisme *Trichoderma sp*.

(2) Meningkatkan cita rasa dan kandungan gizi.

Cita rasa hasil tanaman organik menjadi lebih menarik, misalnya padi organik akan menghasilkan beras yang pulen, umbi-umbian terasa lebih empuk dan enak atau buah menjadi manis dan segar. Selain itu pertanian organik juga meningkatkan nilai gizi. Hasil uji laboratorium terhadap beras organik mempunyai kandungan protein dan lemak lebih tinggi daripada beras non-organik. Begitu pula nasi yang berasal dari beras organik bisa bertahan (tidak mudah basi) dua kali lebih lama ketimbang nasi dan beras an-organik. Kalau biasanya nasi akan menjadi basi setelah 12 jam maka nasi dari beras organik bisa bertahan 24 jam.

(3) Meningkatkan ketahanan dari serangan organisme pengganggu.

Karena dengan penggunaan pupuk organik yang cukup maka unsur-unsur hara makro dan mikro terpenuhi semua sehingga tanaman lebih kuat dan sehat untuk menahan serangan beberapa organisme pengganggu dan lebih tahan dari serangan penyakit.

(4) Memperpanjang unsur simpan dan memperbaiki struktur.

Buah dan hasil pertanian tidak cepat rusak atau akibat penyimpanan. Buah cabai misalnya akan nampak lebih kilap dengan pertanian organik, hal ini bisa dipahami karena tanaman yang dipupuk organik secara keseluruhan bagian tanaman akan mendapat suplai unsur hara secara lengkap sehingga bagian-bagian sel tanaman termasuk sel-sel yang menyusun buah sempurna.

(5) Membantu mengurangi erosi.

Pertanian organik dengan pemakaian pupuk organik menjadikan tanah lebih gembur dan tidak mudah terkikis aliran air. Struktur tanah menjadi lebih kompak dengan adanya penambahan bahan-bahan organik dan lebih tahan menyimpan air dibanding dengan tanah yang tidak dipupuk bahan organik. Pada tanah yang miskin bahan organik, maka air mudah mengalir dengan membawa tanah.

PROBLEM USAHA TANI		
LAHAN	BUDIDAYA	PASKA PANEN
• Sempit • Rusak • Alih fungsi • Lingkungan • Dan lain-lain	• Bibit • Pupuk • Pestisida • Upah tenaga • Dan lain-lain	• Pasar • Harga • Harga Pasar • Hasil produksi • Harga layak • Dan lain-lain
SDA	KEBIJAKAN	SDM

Hingga saat ini pertanian atau makanan organik sudah menjadi tren di masyarakat Indonesia. Sayangnya, pertanian organik masih dimaknai sebagai sesuatu yang sempit dan belum menyentuh esensi sesungguhnya mengenai penghargaan terhadap lingkungan hidup. Seperti dijelaskan di atas bahwa organik hanya dimaknai sebagai makanan sehat, bebas pestisida atau bebas insektisida, padahal **“sesungguhnya organik adalah gaya hidup yang dilakukan secara sadar oleh masyarakat untuk memberikan penghargaan terhadap ekosistem dan lingkungan hidup.”**

Saat ini kerusakan lingkungan alam masih kerap terjadi di Indonesia, hal ini disebabkan oleh gaya hidup yang hedonistic (berlebihan), kapitalistik, dan antroposentris (berpusat pada manusia). Kesadaran lingkungan masyarakat kota dapat digolongkan rendah. Misalnya masih adanya warga masyarakat yang menolak aksi penanaman pohon yang dilakukan BLH Kota Yogyakarta. Beberapa kali ada masyarakat protes karena pemerintah memberikan fasilitas tanaman di depan tempat usaha, akan tetapi justru ditebang dengan alasan tempatnya menjadi tidak laku.

PERTANIAN ORGANIK KOTA WISATA BATU MALANG

Pengembangan pertanian organik resmi diprogramkan oleh Pemerintah Kota Batu melalui Dinas Pertanian. Pertanian alami ini harus terus dibangun dan dikembangkan demi kesejahteraan masyarakat dan untuk warisan yang baik bagi anak cucu kita mendatang. Program pertanian organik ini adalah sebuah inovasi demi peningkatan hasil pertanian serta demi kesehatan bila dikonsumsi karena bebas dari pestisida dan bahan-bahan kimia yang lain. Dinas Pertanian memprogramkan secara resmi untuk

petani dan seluruh masyarakat di Kota Wisata Batu. Selain itu peran serta para akademisi dari Unibraw, para peneliti BPPT, STTP, serta dukungan dari Pemerintah Provinsi melalui Dinas Pertanian Provinsi Jawa Timur.

Model pertanian organik sebenarnya telah dilakukan oleh para generasi pendahulu kita seperti kakek nenek yang sangat mahir dan ahli dalam mengerjakan lahan pertanian dengan konsep alami atau mengambil bahan-bahan organik, seperti kompos, kotoran hewan, daun-daun dan sebagainya. Model seperti ini yang harus tetap dan terus dikembangkan dalam bercocok tanam di era globalisasi sekarang ini. Dan kalau ini terus dikembangkan akan menghasilkan hasil pertanian yang sehat dikonsumsi dan tentu mendatangkan keuntungan yang cukup besar bagi masyarakat petani itu sendiri, karena segmen pasar yang membutuhkan hasil pertanian organik sangat luas meski harganya lebih mahal. Pengembangan pertanian organik juga sangat mendukung konsep pengembangan pariwisata di Kota Wisata Batu, seperti wisata petik sayur organik, wisata alami proses pelaksanaan pertanian organik dan sebagainya. Pertanian organik sebenarnya telah lama dilakukan oleh masyarakat Kota Batu seperti oleh Petani di Desa Sumberejo. Namun baru akhir tahun 2011 dikembangkan secara terprogram dan simultan oleh Dinas Pertanian dan berbagai kalangan tertentu melalui berbagai program. Dan tahap awal, Pemerintah memberikan stimulan pupuk organik dan berbagai penyuluhan langsung kepada masyarakat.

Latar belakang dilaksanakannya program pengembangan pertanian organik di Kota Batu Malang adalah :

- 1) Menjaga keseimbangan tanah dengan memperbaiki kondisi tanah. Hal ini dimaksudkan agar lingkungan tidak terdegradasi oleh akibat pengolahan yang salah dan karena pupuk anorganik/ kimia.
- 2) Menjaga kesehatan manusia. Di mana hasil pertanian itu aman dikonsumsi dan bermutu bagus. Program ini mampu mengurangi residu kimia pada produk-produk pertanian.
- 3) Faktor ekonomi. Karena hasil pertanian pupuk organik ini mempunyai segmen pelanggan tersendiri yang tak mempersoalkan harga jual, walaupun harga hasil pertanian organik bisa 3 kali lipat lebih mahal ketimbang produk pertanian dari cara konvensional biasa yang memakai pestisida dan sejenisnya.

Pelaksanaan program ini melalui beberapa kegiatan, seperti:

- 1) **Demonstrasi pertanian** yang dikerjakan di lokasi 4 titik (Desa Sumberbrantas, Sumberejo, Torongrejo dan Desa Pendem).
- 2) **Penyuluhan atau sekolah lapangan** di setiap kelompok tani (Gapoktan) melalui efektifitas pelatihan-pelatihan.

Dari demonstrasi dan pelatihan ini, hasilnya kemudian dilokakaryakan dalam forum terbuka, sehingga kesimpulannya akan ditunjukkan dan dipraktikkan kepada para petani serta para investor, terutama dalam pengembangan pupuk organiknya. Dalam pelaksanaan pertanian organik ini otomatis membutuhkan proses sekitar 3-5 tahun, terutama dalam mengembalikan kondisi tanah, sehingga mampu menghasilkan produk pertanian organik yang sehat dan bermanfaat secara berkelanjutan bagi anak cucu. Tetapi

hasil pertanian yang dicanangkan oleh Pemkot ini nantinya akan diuji di laboratorium dulu sebelum resmi dikembangkan dan diperuntukkan kepada masyarakat.

Metode Pelaksanaan

- 1) Memberi pupuk organik dari kotoran ternak, daun-daunan dan tulang sapi.
- 2) Memberikan subsidi pupuk organik yang didapatkan dari Pemerintah Pusat.
- 3) Membantu peralatan untuk membuat pupuk organik untuk diproses menjadi kompos.
- 4) Dinas melakukan pelatihan-pelatihan secara rutin kepada masyarakat untuk pembuatan pupuk organik.

Bahan pembuatan pupuk organik:

- Inokulan : Jeroan sapi atau kambing, susu cair segar yang sudah difermentasikan selama 1-2 minggu.
- Cair : inokulan, susu segar, air seni kambing/kelinci, kotoran kambing/sapi/ayam, buah-buah segar, trasi, gula jawa atau pasir, air.
- Padat : pupuk cair, jerami, daun-daunan segar, air secukupnya, kotoran kambing (inthal)/sapi/ayam/kelinci.
- Alat : blender, ember, cangkul, terpal atau plastik penutup pupuk.

MATERI 15 : Public Speaking (Berbicara di depan umum)

Ilustrasi Gambar: gambar anggota BSA sedang berlatih public speaking

MATERI 15 : Public Speaking (Berbicara di depan umum)

BAHASAN :

- Apa itu public speaking
- Manfaat public speaking
- Persiapan berbicara di depan public
- Cara mengatasi gugup

TUJUAN :

- Anggota BSA memiliki pemahaman tentang berbicara di depan publik, dan apa pentingnya memiliki kemampuan berbicara di depan publik
- Anggota BSA memiliki kemampuan berbicara di depan publik

ALAT :

- LCD (jika ada)
- Kertas
- Bolpen
- Spidol
- Kertas plano, papan tulis, atau kertas ukuran besar apapun (kertas bekas kalender) yang bisa digunakan untuk menulis di dalam pertemuan BSA dan dilihat oleh anggota BSA

METODE :

- Presentasi
- Bermain peran

LANGKAH-LANGKAH :

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, apa yang baru saja dilakukan.
- Kader dapat mengulang kembali materi pertemuan BSA sebelumnya
- Kader kemudian melakukan curah pendapat dengan menanyakan apakah di antara anggota BSA ada yang pernah berbicara di depan umum. Jika ada, kader memintanya untuk menceritakan pengalamannya berbicara di depan umum, 1) dalam forum apa, 2) bagaimana perasaannya berbicara di depan umum, 3) menurutnya, apa manfaat berbicara di depan umum, 3)

bagaimana cara ia berbicara di depan umum, 4) apa yang dipersiapkan untuk berbicara di depan umum, 5) bagaimana mengatasi grogi.

- Saat anggota BSA menyampaikan di depan peserta yang lain, kader dapat menuliskan poin-poin penting yang disampaikan oleh anggota BSA yang telah memiliki pengalaman tersebut.
- Setelah anggota BSA tersebut selesai menyampaikan, kader menanyakan kepada anggota BSA yang lain, apakah ada yang memiliki pengalaman serupa atau sama dan ingin menambahkan. Jika tidak ada lagi, kader menanyakan, apakah anggota BSA yang lain ingin memiliki kemampuan berbicara di depan umum sambil meyakinkan manfaat yang diperoleh
- Kader kemudian mulai menjelaskan, 1) apa itu berbicara di depan publik, 2) apa manfaat berbicara di depan umum, 3) bagaimana cara ia berbicara di depan umum, 4) apa yang dipersiapkan untuk berbicara di depan umum, 5) bagaimana mengatasi grogi, sambil merujuk pada poin-poin yang mungkin sudah disampaikan pula oleh anggota BSA tadi, dan kader tinggal menambahkan yang belum disampaikan.
- Kader lalu meminta anggota BSA berkelompok per 6 orang, dan meminta salah satu anggota kelompok untuk mencoba berbicara di depan umum dengan menyampaikan materi yang pernah disampaikan sebelumnya, atau kader maupun anggota BSA dapat memilih materi yang mereka kuasai. Sedangkan anggota yang lain berperan sebagai pemirsa/atau yang mendengarkan. Sebelumnya, kader dapat membagikan kertas meta plan/kertas yang dapat digunakan presentator untuk menuliskan poin-poin yang akan disampaikan, dan memberi waktu bagi presentator dari tiap kelompok untuk mempersiapkan materi.
- Setelah masing-masing kelompok mempraktikkan public speaking, kader lalu meminta masing-masing presentator menyampaikan pengalamannya mencoba berbicara di depan publik. Selain itu, kader juga meminta pendapat dari anggota kelompok
- Kader kemudian mengulang kembali poin-poin penting yang menjadi bahasan public speaking, dan menggarisbawahi bahwa berbicara di depan publik dapat dilatih dengan mencoba bertanya dalam pertemuan BSA, dsb.
- Selanjutnya, kader meminta komitmen anggota BSA agar berani berlatih berbicara di depan publik, misalnya berlatih membuka acara BSA, maupun hal lain yang disepakati anggota BSA. Jika disepakati, kader dapat menetapkan siapa yang bertugas pada pertemuan mendatang, dsb.
- Kader menutup pertemuan atau dapat juga dengan mulai melibatkan anggota BSA untuk menutup acara.

Catatan:

- Selain metode di atas, kader juga dapat memanfaatkan film-film tentang motivasi untuk mendorong anggota BSA mau mencoba berbicara di depan publik.

BAHAN BACAAN MATERI 15: PUBLIC SPEAKING

- **Apa itu Public Speaking/pembicaraan publik/berbicara di depan orang banyak?**

Public Speaking adalah komunikasi lisan berupa pidato, ceramah, presentasi, dan jenis berbicara di depan umum (orang banyak) lainnya.

- **Mengapa Kita Perlu Belajar Public Speaking?**

- a. Menumbuhkan keberanian.
- b. Mengasah kemampuan berkomunikasi dengan pasangan/keluarga.
- c. Meningkatkan kemampuan bersosialisasi dengan orang lain, dan kehidupannya lebih bermanfaat bagi orang lain.
- d. Berani berhubungan dengan pihak lain seperti tokoh masyarakat, tokoh agama, dan pemerintah desa, sehingga dapat menyampaikan aspirasi perempuan.

Hadis:

Khairunnaas anfa'uhum linnaas(HR Thabrani)

Artinya: sebaik-baik manusia adalah yang dapat memberi manfaat bagi orang lain

- **Bagaimana Cara Mengatasi Gugup atau 'Demam Panggung'?**

- a. Persiapkan materi, dan tulis poin-poin yang akan dibicarakan di atas kertas. Poin-poin tersebut dapat membantu kita saat berbicara di depan umum, terutama untuk menjaga fokus pembicaraan dan mengingat jika ada yang terlewatkan.
- b. Atur nafas agar tidak terlihat *ngos-ngosan*(terengah-engah), dengan cara tarik nafas sedalam mungkin (lewat hidung), lalu keluarkan lewat mulut pelan-pelan
- c. Mengatur vokal, dengan mengatur intonasi yang benar, lakukan penekanan pada kata/kalimat tertentu yang dianggap penting, pelan saat permulaan dan akhir (volume), mainkan kecepatan berbicara biar tidak terdengar monoton, perhatikan pula kejelasan kata/kalimat), dan pelafalan kata yang benar.
- d. Perbanyak latihan

- **Apa yang perlu dipersiapkan sebelum berbicara di depan umum?**

Ada kata pepatah, "Siapa yang tidak melakukan persiapan, dia sedang mempersiapkan kegagalan."

- a. Mempersiapkan materi dengan mendalami materi

- b. Mempersiapkan kondisi fisik agar fit
- c. Mempersiapkan penampilan
- d. Jika diperlukan, jangan malu dan segan untuk berlatih

- **Bagaimana Cara Membuka Public Speaking**

Buka pembicaraan dengan menarik, agar pendengar tertarik mengikuti pembicaraan kita. Beberapa teknik membuka public speaking dengan kisah/cerita, humor atau ungkapan lucu, mengutip pepatah/kata mutiara, baru kemudian menyampaikan inti materi yang akan disampaikan.

- **Bagaimana Cara agar kita Menguasai Materi Public Speaking**

Untuk menghindari tidak fokus atau tiba-tiba lupa akan materi yang disampaikan,

- a. Buatlah catatan singkat materi yang akan disampaikan, dan bawalah saat menyampaikan pembicaraan.
- b. Menggunakan alat bantu visual seperti infocus atau alat bantu lain yang memudahkan penyampaian materi.

- **Bagaimana Cara Menutup Public Speaking**

Beri tanda jika ingin mengakhiri pidato, misalnya dengan mengatakan, "demikian yang dapat saya sampaikan, semoga bermanfaat, dan mohon maaf jika ada yang tidak berkenan, wasalamu'alaikum.

Catatan:

- Sebagai permulaan, grogi merupakan hal wajar yang akan semakin hilang seiring bertambah banyak pengalaman kita berbicara di depan umum.

(Halaman Sendiri)

MATERI 16: Manfaat Umpan Balik untuk Peningkatan Layanan Kesehatan

Ilustrasi gambar: kotak emoticon

MATERI 16: Manfaat Umpan Balik untuk Peningkatan Layanan Kesehatan

GAMBARAN :

Umpan balik merupakan salah satu cara untuk meningkatkan layanan kesehatan bagi warga. Warga negara termasuk perempuan sebagaimana dijamin dalam UU No 25 tahun 2009 tentang layanan publik, memiliki hak untuk melakukan pengawasan dan memberi masukan atas layanan publik, salah satunya layanan kesehatan, seperti di Puskesmas/Pustu/Rumah Sakit.

TUJUAN :

1. Anggota BSA memiliki pemahaman dan kesadaran tentang hak-hak dan kewajiban warga negara perihal layanan publik
2. Anggota BSA memiliki pemahaman tentang umpan balik dan manfaat penggunaan umpan balik.
3. Anggota BSA dapat mengapresiasi layanan kesehatan yang bagus, maupun mengidentifikasi kekurangan pelayanan kesehatan yang tidak sesuai dengan hak-hak warga negara dan hak-hak kesehatan reproduksi perempuan
4. Anggota BSA memiliki keberanian dalam memberikan umpan balik kepada penyedia layanan publik termasuk layanan kesehatan.

ALAT DAN BAHAN :

1. Lembar pertanyaan panduan FGD Umpan Balik atau Form Questioner Umpan Balik
2. Plano atau kertas seukuran plano
3. Spidol

LANGKAH-LANGKAH :

- Kader mengucapkan salam dan membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar ibu-ibu atau membuka dengan obrolan ringan
- Kader mengawali pertemuan dengan permainan ringan untuk merefresh dan mengajak fokus pada pertemuan BSA setelah sebelumnya melakukan banyak kegiatan di tempat kerja atau di rumah.
- Kader melakukan curah pendapat, dengan terlebih dahulu menanyakan, siapa yang pernah berobat ke Puskesmas/Pustu/Rumah Sakit. Lalu kader menanyakan kepada anggota BSA yang pernah berobat. Apakah memiliki pengalaman menyenangkan dengan pelayanan kesehatan? Apakah memiliki pengalaman kurang menyenangkan dengan pelayanan kesehatan?

- Kader membagi anggota BSA ke dalam 2/3 kelompok. Jika memungkinkan, yaitu anggota BSA pernah menggunakan layanan di Puskesmas, Pustu, dan Rumah Sakit, bagi peserta pertemuan BSA ke dalam 3 kelompok, misal kelompok A adalah pengguna layanan Puskesmas; Kelompok B adalah pengguna layanan Pustu atau Poskesdes/Polindes; Kelompok C adalah pengguna layanan rumah sakit. Jika kebanyakan anggota BSA menggunakan layanan di Puskesmas dan Pustu, pembagian kelompok juga dapat dilakukan ke dalam 2 kelompok, atau bagi anggota BSA ke dalam dua kelompok baik itu Puskesmas dan Pustu.
- Kader meminta masing-masing anggota kelompok untuk mendiskusikan tentang 1) pengalaman yang menyenangkan terkait pelayanan kesehatan di Puskesmas/Pustu, 2) pengalaman kurang menyenangkan terkait pelayanan kesehatan di Puskesmas/Pustu, 3) Apa harapan atau yang harus diperbaiki, 4) Apakah sudah pernah menyampaikan keluhan yang dialami. Jika iya, bagaimana cara menyampaikan? Tanyakan juga, apakah pernah memasukkan saran ke kotak saran? Jika iya, apakah ada perbaikan. Jika tidak, mengapa tidak memanfaatkan kotak saran? Masing-masing kelompok diminta menuliskan hasil diskusi tadi di atas kertas plano atau seukuran plano.
- Kader meminta perwakilan setiap kelompok menyampaikan hasil diskusi. Bisa menggunakan metode, seluruh anggota masing-masing kelompok diminta mengangkat tangan, lalu menunjuk salah satu di antara anggota kelompoknya untuk menyampaikan. Anggota kelompok yang paling banyak ditunjuk itulah yang akan menyampaikan hasil diskusi kelompok.
- Kader kemudian mulai masuk ke materi tentang hak-hak warga negara tentang layanan publik dan materi tentang umpan balik sebagaimana terlampir dalam lembar ini. Gunakan metode curah pendapat, atau sesekali bertanya, pernahkah mendengar apa itu layanan publik, apa saja, atau apa itu umpan balik, manfaatnya apa, bentuknya bagaimana saja?
- Kader menekankan kembali poin-poin penting tentang hak warga negara pada layanan publik, atau umpan balik; apakah bersedia menyampaikan umpan balik, apa rencana mereka untuk melakukan umpan balik.
- Kader menutup pertemuan.

CATATAN:

- Kader bisa juga menggunakan metode bermain peran, misalnya anggota BSA dibagi menjadi 3 kelompok, rumah sakit, puskesmas, dan pustu/polindes. Lalu mereka diminta bermain peran tentang bagaimana pelayanan saat ini diberikan oleh petugas, lalu bagaimana cara menyampaikan masukan kepada petugas.
- Kader kemudian dapat mendiskusikan hasil bermain peran tersebut, 1) apakah terdapat pelayanan yang belum memuaskan, jika ya, apa; 2) apakah terdapat pelayanan yang memuaskan, jika iya apa, 3) bagaimana seharusnya

pelayanan diberikan, 4) bagaimana cara agar pengguna layanan kesehatan dapat memberikan umpan balik terhadap layanan kesehatan?

BAHAN BACAAN MATERI 16 : MANFAAT UMPAN BALIK UNTUK PENINGKATAN LAYANAN KESEHATAN

Materi layanan publik merupakan materi pendahulu yang penting dipahami dalam hal hak menyampaikan umpan balik, karena umpan balik merupakan bagian dari pengawasan layanan publik sebagaimana tercantum sebagai hak dalam UU No 25 tahun 2009 tentang layanan publik.

MATERI LAYANAN PUBLIK

Apa itu Pelayanan Publik?

Pelayanan Publik adalah kegiatan dalam rangka memenuhi kebutuhan pelayanan bagi setiap warga negara yang disediakan oleh penyelenggara pelayanan publik, yaitu pemerintah maupun lembaga yang dibentuk berdasarkan Undang-undang dan badan hukum lain yang dibentuk semata-mata untuk kegiatan Pelayanan Publik, seperti pemerintah desa, pemerintah kecamatan, pemerintah kabupaten termasuk dinas-dinas di kabupaten, puskesmas, rumah sakit, BPJS, Komisi Penyiaran, Komisi Informasi Daerah, Komisi Pemberantasan Korupsi, Komisi Nasional Hak Asasi Manusia, Komisi Nasional Perempuan, dll.

Apa ruang lingkup pelayanan publik?

1. Pelayanan Barang
2. Pelayanan Jasa
3. Pelayanan Administratif meliputi pendidikan, pengajaran, pekerjaan, usaha, tempat tinggal, komunikasi dan informasi, lingkungan hidup, kesehatan, jaminan sosial, energi, perbankan, perhubungan, Sumber Daya Alam, pariwisata, dan sektor strategis lainnya.

Apa Asas Pelayanan Publik?

1. Kepentingan umum
2. Kepastian hukum
3. Kesamaan hak
4. Keseimbangan hak dan kewajiban

Pelayanan diberikan sesuai dengan hak, misal pelayanan KB diberikan dengan terlebih dahulu memberi informasi tentang dampak setiap alat kontrasepsi (alkon), melakukan konsultasi tentang kondisi tubuh sehingga alkon yang digunakan sesuai dengan kondisi tubuh.

5. Keprofesionalan

6. Partisipatif

Contoh: warga termasuk perempuan dilibatkan dalam menyusun program desa, dusun, RW/RT, dan diberi kesempatan melakukan pengawasan dan dapat memberi masukan terhadap perbaikan layanan.

7. Persamaan perlakuan/tidak diskriminatif

Contoh: apakah perlakuan pelayanan antara peserta Jamkesmas dan bukan Jamkesmas berbeda, misal kurang ramah karena kita peserta Jamkesmas

8. Keterbukaan

9. Akuntabilitas

10. Fasilitas dan perlakuan khusus bagi kelompok Rentan (Difabel/korban kekerasan anak dan perempuan)

11. Ketepatan waktu.

Contoh: Apakah Puskesmas dan Kantor Pemerintah Desa sudah buka tepat waktu?

12. Kecepatan, kemudahan, dan keterjangkauan

Contoh: Apakah di Puskesmas/Kantor Pemerintah Desa, kita sudah dilayani dengan cepat dan mudah, atau lambat dilayani sehingga kita tidak puas dalam memperoleh layanan?

Bagaimana Hendaknya Perilaku Penyedia Layanan?

- Adil dan tidak diskriminatif (membeda-bedakan)
- Cermat
- Santun dan ramah
- Tegas, andal, dan tidak memberikan putusan yang berlarut larut
- Profesional
- Tidak mempersulit
- Patuh pada perintah atasan yang sah dan wajar
- Menjunjung tinggi nilai-nilai akuntabilitas
- Integritas institusi penyelenggara
- Tidak membocorkan informasi atau dokumen yang wajib dirahasiakan sesuai dengan peraturan perundang-undangan
- Terbuka dan mengambil langkah yang tepat untuk menghindari benturan kepentingan
- Tidak menyalahgunakan sarana dan prasarana serta fasilitas Pelayanan Publik

- Tidak memberikan informasi yang salah atau menyesatkan dalam menanggapi permintaan informasi serta proaktif dalam memenuhi kepentingan masyarakat
- Tidak menyalahgunakan informasi, jabatan, dan/atau kewenangan yang dimiliki
- Sesuai dengan kepantasan
- Tidak menyimpang dari prosedur

Apa Kewajiban penyedia layanan publik? (bisa disampaikan yang paling penting jika terlalu banyak)

1. Menyusun dan menetapkan standar pelayanan minimal
2. Melaksanakan pelayanan sesuai dengan standar pelayanan
3. Menyusun, menetapkan, dan mempublikasikan maklumat pelayanan
4. Menempatkan pelaksana yang kompeten atau ahli di bidangnya.
5. Menyediakan sarana, prasarana, dan/atau fasilitas Pelayanan Publik yang mendukung terciptanya iklim pelayanan yang memadai.
6. Memberikan pelayanan yang berkualitas sesuai dengan asas penyelenggaraan Pelayanan Publik (materi sebelumnya)
7. Berpartisipasi aktif dan mematuhi peraturan perundang-undangan yang terkait dengan penyelenggaraan Pelayanan Publik
8. Memberikan pertanggungjawaban terhadap pelayanan yang diselenggarakan
9. Membantu masyarakat dalam memahami hak dan tanggung jawabnya
10. Bertanggung jawab dalam pengelolaan organisasi penyelenggara Pelayanan Publik
11. Memberikan pertanggungjawaban sesuai dengan hukum yang berlaku apabila mengundurkan diri atau melepaskan tanggung jawab atas posisi atau jabatan
12. Memenuhi panggilan atau mewakili organisasi untuk hadir atau melaksanakan perintah suatu tindakan hukum atas permintaan pejabat yang berwenang dari lembaga negara atau instansi pemerintah yang berhak, berwenang, dan sah sesuai dengan peraturan perundang-undangan

Apa Hak Masyarakat Penerima Layanan Publik?

- Mengetahui kebenaran isi standar pelayanan
- Mengawasi pelaksanaan standar pelayanan
- Mendapat tanggapan terhadap pengaduan yang diajukan
Contoh: Jika kita mengadu atau memberi masukan, berhak mendapatkan tanggapan dari penyedia layanan
- Mendapat advokasi, perlindungan, dan/atau pemenuhan pelayanan
- Memberitahukan kepada pimpinan penyelenggara untuk memperbaiki pelayanan apabila pelayanan yang diberikan tidak sesuai dengan standar pelayanan

Contoh: berhak untuk memberikan masukan kepada penyedia layanan, dan penyedia layanan agar menyediakan sistem umpan balik agar pengguna layanan dapat memberikan masukan atau apresiasi

- Mengadukan pelaksana yang melakukan penyimpangan standar pelayanan dan/atau tidak memperbaiki pelayanan kepada penyelenggara dan Ombudsman
- Mengadukan penyelenggara yang melakukan penyimpangan standar pelayanan dan/atau tidak memperbaiki pelayanan kepada pembina penyelenggara dan ombudsman
- mendapat pelayanan yang berkualitas sesuai dengan asas dan tujuan pelayanan

Apakah ada peraturan pemerintah tentang pelayanan publik?

Ada, semua yang telah disampaikan di awal ada dalam UU No. 25 Tahun 2009 tentang Pelayanan Publik. Jadi hak kita sebagai warga negara yang diberikan layanan publik telah dilindungi melalui UU tersebut yang harus ditaati oleh pemerintah maupun warga negara.

MATERI UMPAN BALIK

Apa Pengertian Umpan Balik?

- ▶ Tanggapan/ masukan dari konsumen/pasien terhadap layanan/ output dari lembaga layanan (kesehatan) misalnya puskesmas. Masukan ini bertujuan untuk perbaikan layanan kesehatan di masa mendatang.

Mengapa umpan balik penting?

- ▶ Masyarakat perlu memberikan umpan balik karena sangat bermanfaat bagi layanan kesehatan seperti puskesmas/pustu/polindes untuk meningkatkan kualitas layanannya.
- ▶ Umpan Balik merupakan bagian dari hak warga negara terhadap pengawasan layanan publik yang diselenggarakan oleh negara, seperti Puskesmas, Kantor Pemerintah Desa, Kecamatan, dan Kabupaten, BPJS, Rumah Sakit, Panti Sosial, dll. Hak warga negara ini telah diatur dalam UU Layanan Publik No. 25 tahun 2009.
- ▶ Penyedia layanan publik seperti Puskesmas dll hendaknya membuat sistem umpan balik untuk mempermudah pengguna layanan menyampaikan masukan sebagaimana dijamin dalam UU.

Apa Manfaat Umpan Balik bagi Masyarakat Pengguna Layanan?

- ☞ Mempermudah penyampaian masukan atau apresiasi atas layanan kesehatan
- ☞ Meningkatnya kualitas layanan kesehatan
- ☞ Pemenuhan hak warga negara oleh penyedia layanan publik

Apa Manfaat Umpan Balik Bagi Penyedia layanan?

- ☞ Mengetahui reaksi/ tanggapan cepat konsumen terhadap layanan kesehatan yang diterima
- ☞ Kewaspadaan dini terhadap masalah dalam sistem layanan kesehatan. Informasi untuk mengantisipasi berkembangnya ketidakpuasan konsumen yang lebih besar.
- ☞ Pesan untuk memotivasi kerja petugas kesehatan (bidan, perawat, dokter, administrasi, dll) pada layanan kesehatan seperti puskesmas/pustu/polindes.
- ☞ Bagian dari alat untuk mengukur kinerja layanan kesehatan baik di puskesmas/pustu/polindes
- ☞ Mendapatkan alternatif solusi untuk perbaikan layanan kesehatan
- ☞ Bahan pertimbangan untuk menyelesaikan masalah dalam layanan kesehatan baik di puskesmas/pustu/polindes
- ☞ Bagian dari upaya mengembangkan hubungan yang membangun bersama antara konsumen/ klien/pasien dengan tenaga layanan kesehatan baik di puskesmas/pustu/polindes

Apa Jenis-Jenis Umpan Balik Layanan Kesehatan?

A. Pengumpulan Data Umpan Balik

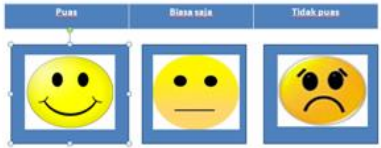
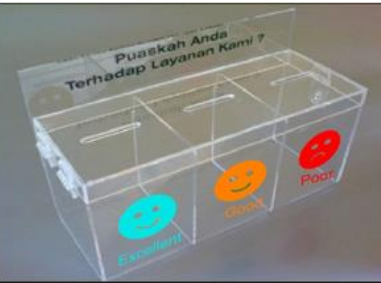
a. Kartu kepuasan

MANFAAT:

Untuk mengetahui reaksi/ tanggapan cepat konsumen terhadap layanan kesehatan yang diterima

PROSEDUR:

- ▶ Di akhir pemberian layanan, tenaga kesehatan memberi kartu *emoticon* pada pasien/keluarganya agar dimasukkan disalah satu dari 3 kotak di ruangan menunggu/dekat kasir/dekat pengambilan obat.
- ▶ Tiga kotak itu adalah: puas - biasa saja – tidak puas (atau cukup baik – biasa saja - kurang baik)

No	Jenis dan fungsi	Bentuk	Bahan
1	Emoticon 3 jenis : - Puas - Biasa - Tidak puas	Contoh Kartu Kepuasan Layanan Kesehatan 	Akrilik
2	Kotak untuk memasukkan emoticon		Akrilik

b. Kuesioner pengguna layanan kesehatan

MANFAAT

- Memahami sasaran-sasaran *feedback* yang perlu diperbaiki dan dipertahankan lebih lanjut

PROSEDUR

- Di akhir layanan, Tenaga Kesehatan memberi Konsumen/ pasien/anggota keluarganya yang terseleksi kuesioner pendek berisi paling banyak 10 pertanyaan. Responden diminta mengisi dan memasukan di kotak di ruang tunggu/ dekat kasir/dekat pengambilan obat.
- Alternatif pemilihan responden:
 1. Random berdasarkan nomor urutan pasien (dicocokkan dengan angka random)
 2. Random seperti di atas per layanan (KB, KIA, UMUM dll)
 3. Tambahan: spesifik per jenis layanan yang tengah menjadi sorotan (total atau sebagian secara random)

c. FGD dengan pengguna layanan kesehatan

Apa itu FGD?

Berdiskusi bersama tentang satu tema atau topik tertentu, dan dalam hal ini mendiskusikan tentang kualitas layanan kesehatan yang diterimanya

Apa Manfaat FGD sebagai Bentuk Umpan Balik?

- ▶ Mendapatkan alternatif solusi untuk perbaikan layanan kesehatan
- ▶ Lembaga layanan kesehatan memiliki forum pasien/ konsumen yang bertemu secara berkala (setahun sekali atau dua kali maksimal)
- ▶ Lembaga layanan kesehatan membuat forum konsumen setahun sekali atau maksimal dua kali

PROSEDUR

- ▶ FGD dipandu oleh 1-2 fasilitator
- ▶ Peserta forum maksimal 20 orang. Mereka terdiri 1) pasien berulang, 2) anggota keluarga yang datang berkali-kali, 3) tokoh masyarakat, 4) kader kesehatan
- ▶ Menggunakan panduan FGD yang terstruktur sudah disediakan
- ▶ Ada notulensi proses FGD Umpan balik

LAMPIRAN PANDUAN FGD (Dapat digunakan dalam diskusi kelompok)

Panduan Diskusi (+/- 1,5 jam)

1. Minta peserta menceritakan pengalaman berobat di layanan kesehatan
2. Minta peserta mendiskusikan hal-hal positif/ berkesan baik dari layanan yang diterima
3. Minta peserta memberi tanggapan terhadap daftar hal-hal yang positif/ berkesan baik (hasil pengumpulan data dengan cara lainnya)
4. Minta peserta mendiskusikan hal-hal yang perlu diperbaiki/ kurang baik dari layanan yang diterima
5. Minta peserta memberi tanggapan terhadap daftar hal-hal yang perlu diperbaiki (hasil pengumpulan data dengan cara lainnya)
6. Minta peserta memberikan saran untuk perbaikan
7. Minta peserta untuk menggambarkan layanan yang ideal/ yang diimpikan/ yang diinginkan

Panduan FGD layanan Umpan Balik untuk ASI

- ▶ Bagaimana pengalaman ibu periksa kehamilan/periksa setelah persalinan?

- ▶ Apakah ibu mendapatkan informasi tentang ASI (IMD, ASI Eksklusif, ASI 2 tahun)?
- ▶ Informasi apa yang didapatkan dari tenaga kesehatan (dokter/bidan/perawat) tentang ASI? (digali tentang IMD, ASI Eksklusif, ASI 2 tahun)
- ▶ Apakah informasi yang diberikan membantu ibu dalam melakukan IMD/memberi ASI Eksklusif/menyusui 2 tahun? Berikan contoh untuk menunjukkan bahwa informasi tersebut memang membantu ibu.
- ▶ Jika informasi yang diberikan kurang membantu ibu, jelaskan mengapa?
- ▶ Apa kesan-kesan baik ibu tentang layanan Konseling ASI (IMD, ASI Eksklusif, ASI 2 tahun)?
- ▶ Apa hal-hal yang perlu diperbaiki dalam layanan konseling ASI?
- ▶ Siapakah di antara ibu-ibu yang pernah melahirkan di Puskesmas/klinik ini?

Panduan FGD layanan Umpan Balik KB

- ▶ Bagaimana pengalaman ibu pemeriksaan KB?
- ▶ Apakah ibu mendapatkan informasi terlebih dahulu tentang KB?
- ▶ Informasi apa yang ibu dapatkan dari tenaga kesehatan (dokter/bidan/perawat) tentang KB? (Gali apakah tenaga kesehatan menjelaskan berbagai jenis KB dan dampaknya secara lengkap?)
- ▶ Apakah tenaga kesehatan mengarahkan ke salah satu alkon KB atau menyarankan sesuai pilihan dan kondisi badan peserta KB?
- ▶ Apa kesan-kesan baik ibu tentang layanan KB?
- ▶ Apa hal-hal yang perlu diperbaiki dalam layanan KB?

Panduan FGD layanan Umpan Balik IVA/Pap Smear

- ▶ Bagaimana pengalaman ibu pemeriksaan IVA/Pap Smear/Sadarnis (pemeriksaan payudara klinis)?
- ▶ Apakah ibu mendapatkan informasi terlebih dahulu tentang deteksi dini kanker serviks/IVA/pap smear/deteksi dini kanker payudara/sadarnis (pemeriksaan payudara klinis)?
- ▶ Informasi apa yang ibu dapatkan dari tenaga kesehatan (dokter/bidan/perawat) tentang IVA/sadarnis?
- ▶ Apa kesan-kesan baik ibu tentang layanan IVA/Pap Smear/sadarnis?
- ▶ Apa hal-hal yang perlu diperbaiki dalam layanan IVA/Pap Smear/Sadarnis?
- ▶ Jika ibu peserta JKN, apakah ibu pemeriksaan IVA/Pap Smear/Sadarnis secara gratis?

MATERI 17: Membangun Komunikasi antara Suami-Istri
Ilustrasi gambar: teh Oca dan keluarga

MATERI 17: Membangun Komunikasi antara Suami-Istri

TUJUAN:

1. Meningkatkan pemahaman anggota BSA pentingnya saling “mendengarkan” di antara suami istri
2. Meningkatkan ketrampilan anggota BSA tentang cara mendengar yang baik dalam berelasi suami istri
3. Meningkatkan pemahaman anggota BSA pentingnya keterbukaan antara suami istri dalam membangun hubungan di rumah tangga.

METODE:

1. Bermain Peran (*Role Play*)
2. Curah pendapat

BAHAN

1. Kertas Plano
2. Spidol
3. Selotip

LANGKAH-LANGKAH

1. Kader membuka pertemuan dengan mengucapkan salam, dan menanyakan perasaan ibu-ibu, kabar keluarga dan anak-anak. Selanjutnya menjelaskan kepada peserta tujuan dari sesi ini.
2. Kader meminta 6 orang ibu-ibu untuk bermain peran, 3 ibu berperan sebagai istri, dan 3 ibu berperan sebagai suami. Masing-masing pasangan akan memainkan peran sebagai suami istri dengan gaya komunikasi acuh tak acuh (cuek), instruktif (suka memberi perintah), dan responsif (komunikasi yang interaktif atau segera memberi tanggapan). Peserta yang lain diminta untuk memperhatikan ketiganya.

3. Setelah itu masing-masing peserta dimintai pendapatnya terkait 3 gaya tersebut, bagaimana yang mereka rasakan saat ini; bagaimana perasaannya; dan mana yang lebih disukai atas ketiga gaya komunikasi tersebut.
4. Kader mencatat pendapat ibu-ibu; dan mengkategorikan. Selanjutnya mendiskusikan bersama bagaimana langkah yang sebaiknya dilakukan agar gaya komunikasi suami responsif.
5. Kader menutup sesi diskusi dan menyampaikan, agar hasil diskusi dipraktikkan dan pertemuan berikutnya akan didiskusikan bersama bagaimana kemajuan masing-masing.

Catatan untuk Kader

1. Kader memberikan arahan yang jelas ketika peserta akan bermain peran
2. Di akhir sesi perlu ditekankan bahwa para ibu bisa mengkomunikasikan hasil diskusi di BSA tentang topik ini.

BAHAN BACAAN

- *Bab 1 buku Keluarga Sakinah, PP Aisyiyah*
- Islam diturunkan ke bumi adalah untuk menjadi rahmah bagi seluruh alam (*rahmatan lil-'âlamîn*) agar manusia bisa hidup antara sesama dengan penuh kecintaan, kedamaian serta kesejahteraan, sebagaimana termaktub dalam al-Quran; seperti tertuang dalam [Q.S. al-Anbiyâ' (21): 107]; yang artinya "*Dan tiadalah Kami mengutus kamu melainkan untuk (menjadi) rahmah bagi semesta alam.*" Ayat tersebut dipertegas dari hadist yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah sebagai berikut :

Dari Abu Hurairah [diriwayatkan bahwa] ia berkata, "kepada Rasulullah dikatakan, "Berdoalah untuk keburukan orang-orang musyrik!" Beliau menjawab, "Saya diutus tidak untuk menjadi pelaknat. Saya diutus hanyalah untuk menjadi rahmah [HR Muslim].

Islam adalah agama *rahmatan lil-'âlamîn*. Hal tersebut juga tercermin dalam kepribadian Muhammad SAW baik itu dari ucapan, sikap maupun perilaku beliau yang memberikan keteladanan untuk umatnya. Sifat-sifat beliau menunjukkan karakter kepemimpinan beliau, yaitu kejujuran, penuh kasih sayang dan kelembutan, keadilan, kesetaraan, suka menolong dan berpihak kepada yang lemah. Keteladanan beliau juga ditunjukkan dengan bagaimana sikap beliau dalam keluarga terhadap istri-istri beliau yang penuh kasih sayang, menunjukkan jiwa kepemimpinan dan membangun relasi yang setara dengan dengan istrinya serta memberi kesempatan pada istrinya untuk berjuang di jalan Allah SWT. Dalam kehidupan rumah tangga bahkan Nabi menjahit bajunya sendiri ketika sobek, dan pernah tidur di luar rumah karena tidak tega

mengetuk pintu rumah, membangunkan istrinya yang sedang tidur pulas. Itu hanyalah beberapa contoh sederhana, bagaimana Nabi Muhammad memperlakukan istrinya.

Pada dasarnya agama Islam adalah agama kasih sayang dan ramah perempuan yaitu *rahmatan lil alamin*. Oleh karena itu dalam hubungan suami istri, dibangun hubungan yang setara, saling mengasihi, saling membantu, saling mengingatkan. Tanggungjawab istri dalam menjalankan peran-peran reproduksinya, memberikan tanggungjawab pada suami untuk mendukung istrinya dalam menjalankan peran reproduksinya termasuk dalam urusan domestik (rumah tangga). Dalam surat Al Ahqaf ; 15 dan QS Al Baqarah:233, Allah menjelaskan tentang bagaimana “penderitaan” istri ketika sedang menjalankan peran reproduksinya, sebagai berikut :

Artinya: Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan. (QS. Al-Ahqaf/36:15)

Artinya: Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. (SuratAl-Baqarah/2:233)

Itulah salah satu alasan kenapa Allah memberi wasiat pada manusia agar berbakti pada kedua orang tua adalah karena perjuangan perempuan dalam proses kehamilan dan persalinan yang prosesnya sangat berat. Adanya proses kejadian manusia dalam rahim ibu sejak konsepsi digambarkan sebagai kondisi yang sangat lemah dan penuh resiko karena proses reproduksi. Demikian juga pengaruh kontraksi rahim ketika bayi mau lahir, menyebabkan ibu kesakitan, bahkan dalam keadaan tertentu, dapat menyebabkan kematian.

Selanjutnya terkait dengan bagaimana anjuran dalam Al Quran tentang relasi yang penuh kasih sayang dan saling mencintai antara suami istri tertuang dalam QS Ar Rum : 21 sebagai berikut :

Artinya :Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir. (QS. ar-Rûm/30:21).

(Halaman sendiri)

MATERI 18 : Membangun Sosial Emosi Anak Usia Balita

Ilustrasi Gambar: gambar anak TK bermain

MATERI 18 : Membangun Sosial Emosi Anak Usia balita

TUJUAN :

- Anggota BSA dapat mengetahui dan memahami aspek perkembangan sosial emosi di usia balita
- Anggota BSA dapat mengembangkan ide dan kegiatan untuk memberikan rangsangan yang tepat untuk membangun sosial emosi anak

ALAT :

- Kertas plano atau kertas seukuran plano
- Spidol
- Bola/kertas yang tak terpakai

METODE

- Brainstorming (curah pendapat)
- Permainan

LANGKAH-LANGKAH

- Kader membuka dengan salam, menanyakan kabar anak-anak dan menjelaskan topik yang akan didiskusikan
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader mempersilahkan anggota BSA untuk menyampaikan pengalamannya tentang perilaku anak-anak yang berhubungan dengan sosial emosi (bagaimana anak berinteraksi dengan teman sebaya, bertemu dengan orang baru, kemandirian, kepercayaan diri, perilaku marah, memaksa, mengamuk/tantrum, agresif, manja, selalu menempel orang tua, takut atau pemalu, perilaku bergiliran dan lain lain), dan apa yang dilakukan peserta ketika menghadapi perilaku anak-anak tersebut. Sesi ini menggunakan metode permainan “bola keberuntungan” :
 - a. Kader mengajak anggota BSA berdiri membuat lingkaran dan kader menyatu di dalam lingkaran beserta peserta

- b. Kader menyediakan bola atau membuat benda seperti bola (bisa dengan kertas yang dibentuk seperti bola) dan memainkannya dengan “bola keberuntungan”
- c. Kader meminta salah seorang anggota BSA bertugas untuk menuliskan di depan
- d. Kader menjelaskan aturan permainan : kader melempar bola pertama ke salah satu anggota BSA. Anggota BSA yang dituju wajib menangkap bola yang dilemparkan dan menyampaikan pengalamannya yang berkaitan dengan perilaku sosial emosi anak dan bagaimana menghadapinya. Kemudian anggota BSA tersebut melempar bola ke anggota BSA lainnya yang belum memperoleh bola. Kader memberi kesempatan penerima bola untuk menjawab apapun jawabannya dan tidak ada jawaban salah. Setelah itu anggota BSA melempar secara bergantian. Jika sudah cukup tergalil kader menghentikan permainan
- Kader membahas kembali dan memperkaya jawaban-jawaban dari peserta yang sudah tertulis di kertas plano
- Kader menyimpulkan dan menyampaikan perangsangan sosial emosi beserta kegiatan atau ide untuk setiap tahap umur.
- Kader mengajak peserta berkomitmen untuk memberikan perangsangan sosial emosi yang tepat kepada balita.
- Kader bersama peserta mengingat kembali poin-poin penting yang dipelajari bersama
- Kader menutup dengan hamdalah.

BAHAN BACAAN MATERI 18: Membangun Sosial Emosi Usia balita

Perangsangan sosial-emosi usia 0-3 bulan

Selama beberapa bulan awal anak akan belajar dari ibu dan bapaknya mulai dari nada suara, cara menyentuh, dan sikap. Kunci dari perkembangan sosial-emosi di masa awal ini adalah menciptakan ikatan penuh kasih sayang antara ibu-bapak dan anak.

Kegiatan yang dapat dilakukan :

- Kontak mata dengan anak. Anak sangat senang jika ibu-bapak melihatnya dengan tatapan yang dalam. Perhatian yang tercipta akan membantu mengembangkan rasa percaya dirinya. Ia pun akan terbiasa menatap mata orang lain ketika ia sedang berhubungan sosial.
- Tunjukkan bahwa ibu-bapak tertarik kepadanya. Anak perlu merasa bahwa ia berarti bagi ibu-bapak. Cara paling tepat untuk menunjukkan adalah dengan memberinya perhatian, mengajaknya berbicara, tersenyum, dan memeluknya sesering mungkin.

- Usahakan pola minum air susu ibu (ASI) dan tidur yang rutin. Kebutuhan anak untuk minum ASI dan tidur akan berubah pada periode ini. Awalnya pasti ibu dan bapak merasa kesulitan untuk mengatur jadwal minum ASI dan tidur anak. Namun, dengan ketekunan anak pun akan merasa nyaman bila pola kegiatannya sudah teratur

Perangsangan sosial – emosi usia 4-6 bulan

Pada usia ini, anak akan lebih menyadari keberadaan orang lain di sekitarnya. Anak juga akan menggunakan komunikasi non verbal. Untuk memenuhi kebutuhan anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, ibu dan bapak dapat memberikan respon yang sesuai. Jika anak tersenyum atau mengeluarkan suara-suara untuk menarik perhatian ibu dan bapak, berikan respon dan bermain bersama anak.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Bermain bersama teman sebaya
- Ajak anak berbicara dengan orang lain. Anak perlu belajar bahwa bicara dan bahasa adalah penting dalam interaksi sosial.
- Tertawa bersama. Kemampuan humor akan sangat membantunya di kemudian hari.
- Hibur anak bila ia merasa gusar.

Perangsangan sosial – emosi usia 7-9 bulan

Di usia ini anak akan menunjukkan sikap menarik perhatian orang lain dan menunjukkan reaksi bila diajak berbicara.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Kenalkan perasaan berhasil. Ketika berhasil, anak merasa nyaman dan percaya akan kemampuannya sendiri.
- Berinteraksi bersama teman sebaya. Kegiatan bersama anak lain dan orangtuanya dapat membuat anak mengenal lingkungan sosialnya.
- Berikan pujian. Kalimat pujian akan memberi semangat kepada anak untuk melatih kemampuannya.

Perangsangan sosial – emosi usia 10-12 bulan

Di usia ini karakter emosi anak akan lebih jelas teramati. Kebanyakan anak usia ini akan merasa sangat nyaman bila berada bersama orang tua atau pengasuhnya. Untuk mengembangkan kemandirian emosinya, ajak anak untuk bermain bersama dengan anak lain di suatu tempat selama waktu tertentu. Sesekali, ibu dan bapak dapat meninggalkan anak dengan pengasuh atau orang lain yang dipercaya untuk beberapa waktu tertentu.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Berikan kegiatan yang terjadwal

- Tunjukkan perilaku yang positif. Hindari untuk selalu membetulkan perilaku yang salah. Anak akan lebih mudah belajar bila ia diberitahu apa yang sebaiknya dilakukan.

Perangsangan sosial – emosi usia 13-18 bulan

Pada usia ini anak akan menguji kesabaran ibu dan bapaknya. Biasanya anak ingin melakukan semua kegiatannya sendiri dan tidak senang bila diatur. Ketika dilarang, anak akan menampilkan perilaku mengamuk. Di satu sisi, anak berusaha untuk menampilkan sikap asertif, yaitu sikap menyatakan keinginan dan kemauannya sendiri secara lugas. Dalam kemampuan sosialnya, anak sering kali merasa penasaran terhadap orang lain dan akan memperhatikan hal-hal yang menarik perhatiannya. Untuk memenuhi rasa ingin tahu, anak dapat diajak keluar rumah dan memperhatikan orang-orang yang ada di sekitarnya. Anak pun makin tertarik dengan anak lain. Cara paling baik untuk meningkatkan kemampuan sosial anak adalah dengan memberikannya kesempatan untuk berhubungan dengan anak lain.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Latihan perilaku sosial. Anak memerlukan bantuan ibu dan bapak untuk mengarahkan perilaku sosialnya. Anak belum mampu menampilkan perilaku yang seharusnya.
- Menghadapi ketakutan. Agar anak belajar untuk mengatasi rasa takutnya, tunjukkan sikap yang biasa saja terhadap benda-benda yang membuat anak takut
- Ajak anak makan bersama

Perangsangan sosial – emosi usia 19-24 bulan

Pada usia ini, anak mulai mengembangkan kemampuan untuk membantah apa yang sudah ditetapkan. Ia ingin agar kemauannya dituruti dan disetujui. Di sisi lain, kepercayaan dirinya juga berkembang lebih pesat, meskipun ia masih sering menangis bila tidak berhasil melakukan kegiatannya. Ibu dan bapak akan menghadapi masa di mana anak melawan apapun yang telah ditetapkan. Sikap melawan yang ditunjukkan oleh anak memang sesuai dengan perkembangan kemampuan psikologisnya. Sebagian besar orang tua mengalami hal yang sama ketika anaknya berumur sekitar 2 tahun.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Berikan penjelasan terhadap sikapnya. Biasakan untuk menjelaskan alasan, mengapa ibu memintanya melakukan sesuatu atau melarangnya. Biarkan anak memberikan pendapatnya bila ia ingin melakukannya. Tetapi, tetap konsisten terhadap apa yang sudah ditetapkan.

- Hibur anak bila ia merasa tidak nyaman. Kadang penjelasan atau larangan yang diberikan kepada anak membuatnya merasa tidak nyaman. Berikan hiburan pada anak dengan memeluknya dan mengalihkan perhatiannya pada kegiatan lain
- Berikan tanggung jawab.
- Ajarkan untuk bergantian atau bergiliran

Perangsangan sosial – emosi usia 2-3 tahun

Di usia ini anak mungkin merasa cemas ketika berpisah dengan ibu dan bapaknya untuk beberapa saat. Kecemasan ini akibat kedekatan dengan ibu dan bapaknya. Anak memiliki bayangan atau khayalan yang mengkhawatirkan dirinya tanpa keberadaan ibu - bapak. Untuk urusan berbagi, anak sudah mampu memahaminya dengan baik, meskipun pada praktiknya masih mengalami kesulitan.

Kegiatan yang dapat dilakukan :

- Mendapatkan rasa berharga. Keberhasilan anak akan memberikan perasaan percaya diri bahwa anak mampu melakukan sesuatu.
- Berlatih sopan santun.
- Mengatasi rasa malu. Jika tiba-tiba anak bersikap merajuk dan tidak mau berkegiatan di tempat baru karena malu, berikan dukungan bahwa ia akan melakukan aktivitas yang menyenangkan

Perangsangan sosial – emosi usia 3-4 tahun

Topik utama anak pada usia ini adalah berteman. Ia senang berhubungan dengan orang lain dan keterampilan sosialnya berkembang dengan berarti. Hubungannya dengan teman-teman sebaya mengembangkan rasa percaya dirinya. Itu membuatnya tidak terlalu malu bila bertemu dengan teman atau orang dewasa yang baru dikenalnya. Kemandiriannya pun berkembang baik. Anak sudah mampu melakukan dengan baik kegiatan di kamar mandi, seperti buang air kecil atau cuci tangan. Demikian pula dengan kegiatan bantu diri seperti mengenakan pakaian atau makan sendiri. Banyak kegiatan yang bisa dilakukan untuk mendukung sikap baik anak terhadap orang lain. Ibu dan bapak dapat menunjukkan bahwa sikapnya yang peduli sangat berarti bagi orang lain. Periode ini adalah saat yang tepat untuk mengembangkan keterampilan membantu dirinya. Anak sudah dapat berlatih mengendalikan keinginannya untuk buang air kecil di siang hari dan ini saat yang tepat baginya untuk berlatih agar tidak mengompol di malam hari. Kuncinya adalah pada ketetapan dari ibu-bapak. Selain juga dukungan bahwa ia bisa melakukannya dengan baik.

Kegiatan perangsangan yang dapat dilakukan:

- Baca buku cerita dengan tema sosial. Temanya tentang berbagi mainan dan bermain bersama. Tema ini akan membantu anak untuk berpikir mengenai pertemanan yang ia lakukan
- Hindari permainan dengan senapan atau pistol. Bukti dari penelitian menunjukkan bahwa anak yang bermain dengan mainan yang masuk kelompok senjata tajam juga menunjukkan perilaku menyerang ketika berhubungan dengan temannya. Demikian pula jika menonton tayangan yang mengandung unsur penyerangan. Meskipun film kartun, anak akan menirunya.
- Hindari memotong pembicaraan. Lambat laun anak akan mempelajari bahwa bercakap-cakap dengan orang lain membutuhkan keterampilan mendengar.

Perangsangan sosial – emosi usia 4-5 tahun

Anak dapat dibantu untuk menjadi pemikir yang mandiri, tidak selalu mengikuti kata-kata temannya tanpa memiliki ide sendiri. Ibu-bapak dapat mengembangkan karakter ini dengan melibatkan anak dalam pilihan yang sederhana.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Berlatih mengenalkan diri. Latihan ini dapat dilakukan di rumah, bisa dengan menggunakan mainan (main pura-pura) atau bermain drama.
- Dukung keinginannya. Anak pasti memiliki keinginan yang disampaikan kepada ibu bapaknya. Bila anak mengatakan ingin mainan tertentu, bantu anak untuk menabung agar dapat membeli mainan yang diinginkan. Apapun yang ibu-bapak lakukan untuk mendukung keinginannya akan meningkatkan rasa percaya dirinya. Bantu anak agar lebih bersemangat untuk meraih tujuannya.

Perangsangan sosial – emosi usia 5-6 tahun

Pada tahapan usia ini perkembangan sosial emosi anak tampak lebih matang. Anak lebih percaya diri, punya banyak teman, bisa bercakap-cakap dengan orang dewasa secara nyaman, dan dipenuhi oleh semangat dan antusiasme. Di usia ini pula seharusnya anak sudah dapat untuk mengatur dirinya sendiri. Misalnya, mengenakan dan melepas pakaiannya sendiri, Kegiatan kemandirian seperti itu sangat penting bagi anak untuk persiapannya dalam memasuki sekolah.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Kunjungi sekolah yang baru bersama anak.

- Kemandirian. Pada usia ini harusnya anak sudah dapat melaksanakan kegiatan bantu dirinya secara mandiri. Ia sudah dapat melepas dan mengenakan pakaian, juga bertanggung jawab terhadap barang-barang pribadinya. Beri kesempatan anak untuk berlatih agar kegiatan yang dilakukannya menjadi sempurna.
- Latih anak untuk bersikap asertif, bukan agresif. Anak harus dapat mempertahankan pendapat atau sikapnya tanpa melakukan kekerasan. Jelaskan bahwa ia dapat mengatakan, “tidak” pada orang lain dengan tetap tenang. Lakukan latihan-latihan agar anak dapat melakukannya dengan tepat. Beri contoh bersikap tenang dan tidak menunjukkan ketidaksetujuan dengan cara kekerasan.

Sumber :

Membangun Sosial Emosi Anak, Ilman Saputra, SH dan Alzena Masykouri M.Psi, Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal, Kementerian Pendidikan Nasional, Tahun 2011

(Halaman Sendiri)

MATERI 19: Mengasuh Anak dengan Bijak

Ilustrasi gambar: gambar guru dan murid/gambar ibu memegang anak

MATERI 19: Mengasuh Anak dengan Bijak

TUJUAN

- Anggota BSA dapat mengetahui dan memahami bagaimana mengasuh anak dengan bijak
- Anggota dapat menerapkan kunci sukses atau faktor utama dalam mendidik dan mengasuh anak dengan bijaksana

ALAT

- Meta plan
- Plano
- Spidol

METODE

- Brainstorming
- Diskusi kelompok
- Presentasi

LANGKAH-LANGKAH

- Kader membuka dengan salam, menanyakan kabar anak-anak, mereview materi sebelumnya kemudian menjelaskan topik yang akan didiskusikan.
- Kader mempersilahkan anggota BSA untuk menyampaikan pengalamannya: 1) bagaimana menghargai anak, 2) mengelola waktu untuk bersama anak, 3) mendisiplinkan anak, 4) mengungkapkan kasih sayang dan berkomunikasi kepada anak. Anggota BSA bisa menceritakan pengalamannya terhadap anak sendiri atau anak saudara, anak tetangga dan lain-lain.
- Kader mencatat poin-poin penting atas ungkapan anggota BSA di atas kertas tentang poin-poin pengalaman di atas.
- Selain menggunakan metode curah pendapat, kader dapat juga menggunakan metode bermain peran. Kader membagi anggota BSA menjadi 4 kelompok. Kelompok pertama diminta bermain peran perilaku orang tua dan anak

yang bersifat positif tentang cara menghargai anak dan cara berkomunikasi dengan anak. Kelompok kedua, diminta bermain peran perilaku orang tua dan anak yang bersifat negatif tentang cara menghargai anak dan berkomunikasi dengan anak. Kelompok ketiga diminta bermain peran perilaku orang tua dan anak yang bersifat positif tentang cara mendisiplinkan anak. Kelompok keempat diminta bermain peran perilaku orang tua dan anak yang bersifat negatif tentang cara mendisiplinkan anak.

- Kader meminta anggota BSA lain di luar kelompok yang sedang bermain peran untuk menyampaikan tanggapannya.
- Kader membahas kembali dan memperkaya hasil diskusi dari anggota BSA dengan materi bacaan
- Kader menutup acara dan menegaskan kembali kepada anggota BSA agar mengasuh anak dengan bijaksana.

BAHAN BACAAN MATERI 19: Mengasuh Anak dengan Bijak

Ada beberapa faktor utama atau kunci sukses yang menentukan keberhasilan orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak dengan bijaksana

Hargai Anak

Anak hendaknya diperlakukan sebagai pribadi yang dihargai sebagaimana ibu bapak menghargai orang yang sejajar dengan kita, karena akan meningkatkan harga diri dan rasa percaya dirinya (konsep diri). Selain juga secara langsung mengajarkan untuk bersikap menghargai orang lain

1. Perhatikan dengan seksama saat anak berbicara
 - Arahkan pandangan mata ke mata anak.
 - Usahakan posisi sejajar dengan posisi anak. Jika anak berdiri, ibu dan bapak sebaiknya jongkok.
 - Kedua tangan boleh sambil memegang bahu anak dengan hangat dan akrab. Jangan pikirkan jawaban atau tanggapan atas perkataan anak ketika anak sedang bicara, karena bisa menyebabkan ibu dan bapak menjadi kurang fokus
2. Dengar kata-kata anak
3. Minta pendapat mereka
4. Biasakan menggunakan kata tolong, permisi, dan terimakasih
5. Janganermalukan anak
6. Gunakan kata-kata positif

7. Berkata-kata lembut, tidak banyak mencela dan menegur

Faktor Waktu

Kunci sukses berikutnya adalah perihal pengelolaan waktu. Orangtua kadang tidak cukup punya waktu untuk anaknya, seperti tenggelam oleh pekerjaan ataupun urusan yang tak kunjung selesai. Kadang-kadang orang tua salah dalam penetapan waktu, kapan bermain dengan anak, kapan menasihati anak, kapan berlaku tegas dan sebagainya

1. Sediakan cukup waktu bersama anak
2. Jangan menasehati atau memarahi anak ketika sedang marah
3. Untuk orang tua yang sibuk bekerja di luar rumah sempatkan menelpon dengan suara lembut dan hangat.

Membangun disiplin

1. Pada usia baru lahir hingga 1 tahun

Melalui pola tidur dan pola menyusui, upayakan anak lebih banyak tidur di malam hari dan siangnya lebih banyak bermain dengan orangtuanya. Pola menyusui usahakan satu jam sekali.

2. Pada usia 1-2 tahun
 - a. Pelatihan buang air kecil, misalnya mengajak anak kencing di kamar mandi pada jam-jam tertentu
 - b. Jadwal makan
 - c. Memakai sandal bila bermain di luar rumah
 - d. Mendahulukan yang kanan bila memakai baju, sandal dll
 - e. Dan lain sebagainya
3. Pada usia 2-3 tahun
 - a. Menggosok gigi setiap pagi dan malam hari menjelang tidur
 - b. Mengembalikan mainan ke tempatnya
 - c. Mengucapkan salam setiap masuk rumah, mengucapkan terima kasih setelah menerima bantuan atau pemberian orang lain.
4. Pada usia 3-4 tahun
 - a. Membuang sampah pada tempatnya
 - b. Menempatkan pakaian kotor, sandal, sepatu di tempatnya
 - c. Mandi pagi jam enam dan mandi sore jam empat
 - d. Berdoa sebelum makan dan sebelum tidur

5. Pada usia 4-5 tahun
 - a. Menyiapkan keperluan sekolah
 - b. Memasukkan bekal ke dalam tas
 - c. Mulai diberi tanggung jawab ringan membantu orang tua
6. Pada usia 5-6 tahun
 - a. Mulai diberlakukan jadwal belajar, jadwal bermain, jadwal nonton tv
 - b. Mulai disepakati acara tv apa yang boleh ditonton dan tidak boleh ditonton
 - c. Mulai belajar sholat secara teratur

Kasih sayang

Kehangatan kasih sayang orang tua, dalam berbagai penelitian bisa memengaruhi secara positif pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang diberi kehangatan dan kasih sayang yang tulus akan meningkatkan status kesehatan dan kecerdasan anak. Banjiri anak-anak dengan kalimat yang menyenangkan, sentuhan kasih-sayang, pelukan, ciuman, senyuman, dipangku, dibelai, dan lain-lain.

Beberapa cara orang tua menyatakan kasih sayangnya:

- a. Sering mencium, memeluk dan membelai anak
- b. Memberi senyuman yang tulus
- c. Memberi panggilan yang menyenangkan anak
- d. Memberi pernyataan-pernyataan “aku mencintaimu”
- e. Memanggul di pundak
- f. Bermain bersama
- g. Membacakan buku sebelum tidur
- h. Menggendong sambil bersenandung
- i. Dan lain-lain

Rasa aman dan Nyaman

Di dalam rumah, di tempat lain saat anak bersama keluarganya, di sekolah bersama lingkungan yang berbeda, anak harus selalu merasa aman dan nyaman. Anak harus terhindar dari rasa takut, khawatir, cemas, gelisah dan lain-lain. Suasana aman dan nyaman harus selalu diciptakan oleh orang dewasa di sekitar anak. Mendidik anak dengan cara menakut-nakuti justru akan merugikan perkembangan anak.

Berkomunikasi

Berkomunikasi atau mengobrol adalah salah satu cara untuk mengembangkan perilaku dan kemampuan dasar anak usia dini. Lakukan kegiatan ini semenjak dalam kandungan. Mengobrol akan meningkatkan kemampuan berkomunikasi anak sekaligus memperbanyak ragam kata yang diketahui.

Berikut kegiatan bermain untuk membangun komunikasi dengan anak :

1. Main telpon-telponan
2. Main tanya jawab sambil melempar bola
3. Main peran

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam bermain peran:

- a. Ciptakan suasana yang tenang, nyaman, hangat, dan menyenangkan.
- b. Gunakan bahasa yang sesuai dengan kemampuan anak.
- c. Pilih topik yang menarik bagi anak-anak.
- d. Jangan langsung mengkritik atau menyalahkan yang disampaikan anak, meskipun yang disampaikan salah atau tak pantas.

4. Pembicaraan di meja makan

Berikut beberapa tip makan bersama:

- a. Usahakan minimal seminggu sekali makan bersama keluarga
- b. Pastikan sebelum makan bersama semua dalam keadaan gembira
- c. Pancing anak-anak untuk menceritakan pengalamannya
- d. Berbagai hal misalnya pembagian tugas rumah, menentukan cat rumah, dan lainnya bisa dimusyawarahkan di meja makan.
- e. Masalah yang dihadapi oleh anggota keluarga bisa dicarikan jalan keluar dengan musyawarah di meja makan.
- f. Makan bersama dalam rangka membangun keakraban keluarga

5. Obrolan menjelang tidur

Ketika anak-anak berangkat tidur sebaiknya orang tua mendampingi. Kegiatan yang bisa dilakukan antara lain mendongeng, membacakan buku cerita, atau mengobrol, sambil memijit-mijit lembut kaki anaknya. Berikan kesempatan kepada anak untuk menceritakan pengalamannya saat di rumah, bersama teman-teman di kampung, maupun di sekolah. Orang tua hendaknya mendengarkan dengan seksama yang diceritakan anak.

Jauhkan anak dari sumber bahaya

Tugas orangtua adalah menjauhkan anak-anak dari bahaya:

1. Singkirkan benda-benda tajam dari jangkauan anak-anak.
2. Penempatan stop kontak hendaknya cukup tinggi sehingga tidak terjangkau oleh anak.
3. Air panas di dapur hendaknya ditutup dan dilindungi sehingga tidak memungkinkan anak menyentuhnya.
4. Obat-obatan dan benda beracun lainnya hendaknya ditaruh di tempat yang tak terjangkau anak.
5. Benda-benda yang mudah roboh dan bisa menimpa anak harus dijauhkan.
6. Awasi gerak-geriknya

Biarlah anak menjadi dirinya

Anak-anak terlahir dengan bekal dari Allah berupa potensi yang luar biasa. Satu anak dengan anak lainnya berbeda. Orang tua yang mengarahkan (dengan paksa) anaknya sesuai minat dan keinginan orang tua, tanpa memahami potensi dan minat anak, hanya akan mendorong kegagalan anak dalam hidupnya. Anak bukanlah diri kita. Orang tua hanya bisa mengenalkan berbagai pilihan, dan pada akhirnya anaklah yang menentukan sesuai minat dan bakatnya.

Doa

Hal lain yang tidak kalah penting adalah doa orang tua. Orang tua sebaiknya mendoakan anak-anaknya dalam setiap kesempatan. Doa orang tua akan berkaitan dengan pertolongan Allah. Selain juga akan membimbing perilaku orang tua terhadap anaknya sesuai dengan doa yang diucapkan.

Sumber : Mengasuh Anak dengan Bijak, Drs.Totok Isnanto, Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal, Kementrian Pendidikan Nasional, Tahun 2011

(HalamanSendiri)

MATERI 20: Mencegah Dampak Pornografi

Ilustrasi gambar: gambar guru, murid, dan komputer

MATERI 20: Mencegah Dampak Pornografi

TUJUAN

- Anggota BSA dapat mengetahui dampak pornografi, kronologi kecanduan pornografi, ciri-ciri kecanduan pornografi
- Anggota BSA dapat berperan dalam pencegahan terhadap pornografi

ALAT

- Kertas seukuran meta plan
- Kertas Plano atau seukuran plano
- Spidol

METODE

- Brainstorming (curah pendapat)
- Diskusi kelompok
- Presentasi

LANGKAH-LANGKAH

- Kader membuka dengan salam, menanyakan kabar anak-anak dan keluarga, membuat obrolan ringan dengan peserta kemudian menjelaskan topik yang akan didiskusikan.
- Kader mempersilahkan peserta untuk menyampaikan pengalamannya berkaitan dengan remaja dan pornografi baik itu yang terjadi pada anak sendiri, tetangga, saudara maupun yang dilihat melalui media.
- Kader mencatat poin-poin penting atas ungkapan peserta di kertas meta plan warna warni apa yang dilakukan ibu-ibu dan bagaimana perasaan ibu-ibu.
- Kader membagi peserta menjadi beberapa kelompok (jumlah kelompok menyesuaikan) untuk mendiskusikan dampak pornografi, ciri-ciri pecandu pornografi, dan peran orang tua, sekolah dan masyarakat dalam mencegah pornografi.

- Setelah diskusi kelompok selesai, kader meminta peserta berkelompok kembali, misal per 7 orang, dengan catatan mencari anggota kelompok yang berbeda dari anggota kelompok sebelumnya. Setelah masing-masing anggota BSA mendapatkan kelompoknya, kader meminta masing-masing kelompok mendiskusikan hal yang sama.
- Selesai berdiskusi, kader meminta masing-masing kelompok menyampaikan hasil diskusi dan pengalamannya berdiskusi di kelompok sebelumnya.
- Kader mencatat poin penting hasil diskusi kelompok, membahas dan memperkaya hasil diskusi dari peserta dengan materi bacaan *terlampir*.
- Kader dan menegaskan kembali kepada peserta dampak pornografi dan pentingnya peran semua pihak dalam pencegahan terhadap pornografi, kader meminta komitmen peserta.
- Kader menutup dengan hamdalah

BAHAN BACAAN MATERI 20: Mencegah Dampak Pornografi :

Apa itu Pornografi?

Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat. (Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi)

Apa dampak kecanduan pornografi

Masa remaja adalah fase paling kritis kecanduan pornografi. Kecanduan pornografi di usia remaja akan lebih sulit ditangani dari pada kecanduan kokain. Dengan perkembangan teknologi saat ini remaja sangat mudah mengakses pornografi, bahkan tanpa di akses pun pornografi dapat muncul sendirinya dalam bentuk iklan ataupun tontonan. Beberapa hasil survei tentang pornografi mengungkapkan banyak sekali anak-anak dan remaja pernah melihat/menonton pornografi. Pada tahun 2014, KPAI mencatat 90% dari pelaku kekerasan seksual terhadap anak di Flores, Nusa Tenggara Timur, terjadi karena dorongan konten (materi) pornografi.

Menonton Pornografi menimbulkan beragam risiko dan bahaya. Penikmat pornografi berpeluang besar menjadi pelanggan pornografi seumur hidup, karena tidak bisa melepaskan diri dari keinginan untuk melihat dan melihat lagi. Remaja yang mengonsumsi pornografi memiliki nilai-nilai tentang hubungan seksual yang tidak sehat dan cenderung bersikap kasar. Besar kemungkinan mereka melakukan masturbasi, oral seks, hubungan seksual suka sama suka, dan mudah berganti-ganti pasangan. Remaja tersebut pun akan menilai bahwa lembaga pernikahan menjadi tidak penting. Perempuan dianggap hanya sebagai obyek seksual semata, serta mudah merendahkan derajat perempuan.

Menurut Elly Risman, psikolog dari Yayasan Kita dan Buah Hati, pecandu pornografi berisiko melakukan perkosaan dan tidak memiliki ketakutan pada konsekuensi apapun. Anak dan remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap paparan pornografi. Menurut penelitian yang dilakukan Yayasan Kita dan Buah Hati, kebanyakan siswa mengaku melihat adegan porno di film yang mereka tonton di bioskop, DVD, klip video, situs, games dan komik. Anak sulit disembuhkan dari kecanduan pornografi. Dengan mengonsumsi pornografi, terjadi pengeluaran zat-zat kimia otak yang berlebihan, sehingga perkembangan dan struktur otak anak mengalami perubahan negatif. Ini menyebabkan anak kehilangan kemampuan untuk membuat pertimbangan, mengontrol diri, dan emosi.

Pornografi merusak otak

Pornografi dapat merusak otak anak. Kerusakan otak pecandu pornografi sama persis dengan kerusakan otak pada orang yang mengalami kecelakaan mobil dengan kecepatan yang sangat tinggi. Menurut Elly Risman, narkoba merusak otak di tiga bagian, maka pornografi merusak otak di lima bagian. Jika seorang pecandu melakukan hubungan seks dengan anak-anak, proses kerusakan otak pecandu pornografi dimulai dari bagian otak manusia yang disebut *Pre Frontal Cortex* (PFC), terletak di atas alis kanan mata kita. Bagian ini sering diibaratkan sebagai direktur, fungsinya untuk berpikir dan membuat keputusan. Bagian inilah yang membedakan manusia dengan hewan.

Selanjutnya, setiap kali orang melihat pornografi, *dopamin* keluar. Timbul perasaan senang dan ingin melihat lagi. *Dopamin* keluar lagi, merasa senang lagi, dan ingin melihat lagi, begitu seterusnya. Lama kelamaan terjadi banjir *dopamin* di otak. Bayangkan jika rumah kita mengalami banjir, besar kemungkinan aktivitas harian kita akan terganggu. Begitu juga halnya PFC, fungsi 'kemanusiaan' sang direktur otak terganggu, dan akhirnya mengalami disfungsi atau tidak berfungsi. Jika terlalu sering disfungsi, PFC akan lumpuh dan akhirnya mati. Hal ini dapat dilihat melalui foto hasil *Magnetic Resonance Imaging* (MRI). PFC yang rusak dapat memicu penyimpangan tindakan seksual, seperti pemerkosaan, pencabulan, seks bebas, seks komersial, dan lain-lain. Hal ini dapat diperparah dengan mudahnya mengakses pornografi melalui internet

Kronologi kecanduan pornografi

Kronologi atau proses terjadinya kecanduan pornografi berlangsung melalui lima tahapan, yaitu :

- *Pertama*, melihat. Pertama kali terpapar pada pornografi 'halus', misalnya melihat iklan pakaian dalam, iklan sabun, atau iklan apapun yang menunjukkan kemolekan tubuh wanita. Hal itu adalah tombol *On* untuk memasukkan muatan porno selanjutnya secara bertahap dan bertingkat.
- *Kedua*, mulai kecanduan. Setelah terpapar untuk pertama kalinya dengan sangat 'halus', orang ingin kembali melihat gambar yang sama, karena ketika melihat pornografi, dirinya merasa senang dan nyaman.
- *Ketiga*, peningkatan dorongan. Begitu proses awal kecanduan di atas telah terjadi, mulailah timbul dorongan kuat pada dirinya untuk meniru apa yang pernah dilihatnya. Tanpa disadari, orang akan merasa bosan dengan gambar pertama yang ia lihat, lalu menginginkan gambar atau tayangan yang semakin meningkat kadar pornonya. Misalnya seseorang awalnya melihat iklan di majalah yang menampilkan pakaian minim, kemudian ia akan merasa bosan dan tidak lagi merasakan kenyamanan melihat gambar itu. Otaknya akan menginginkan gambar yang lebih 'terang-terangan'.
- *Keempat*, Setelah berkali-kali melihat pornografi, seseorang akan mengalami peningkatan frekuensi melihat. Misalnya dari sebulan sekali, menjadi seminggu sekali, dan seterusnya. Lantas dari durasi waktu melihat. Misalnya dari 5 menit, kemudian meningkat sekian jam dan seterusnya.
- *Kelima*, peniruan perilaku. Pada tahap ini orang tidak lagi cukup melihat namun terdorong ingin mempraktikkan apa yang dilihatnya

Ciri-ciri pecandu pornografi

Kecanduan atau adiksi adalah situasi ketika seseorang melakukan suatu hal terus-menerus. Meskipun perilaku itu menimbulkan masalah dan keinginan yang terus menerus untuk melakukan perilaku tersebut. Perilaku itu memberikan efek psikologis yang luar biasa. Berikut 10 ciri pecandu pornografi yaitu:

1. Bila ditegur dan dibatasi menggunakan telepon genggam atau laptopnya akan marah, melawan, berkata kasar bahkan keji
2. Mulai impulsif, berbohong, emosinya naik-turun
3. Malu tidak pada tempatnya
4. Sulit berkonsentrasi
5. Jika bicara menghindari kontak mata
6. Menyalahkan orang
7. Secara emosional menutup diri
8. Prestasi akademis menurun
9. Main dengan kelompok tertentu saja

10. Hilang empati, apapun yang diminta harus diperoleh.

Pornografi adalah masalah yang harus kita hadapi dengan kebulatan tekad, kerja sama dan kesungguhan. Kita harus berjuang melindungi anak-anak kita yang belum terpapar pornografi. Para orang tua perlu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan bahwa pornografi berbahaya. Selain itu, dibutuhkan aksi nyata berbagai pihak: pemerintah, para ahli dari berbagai bidang ilmu, termasuk para pendidik dan seluruh anggota masyarakat untuk menahan laju penyebaran pornografi.

Pencegahan pornografi

A. Peran orang tua

Keluarga adalah benteng utama dalam pencegahan pornografi. Berikut sembilan langkah yang perlu dilakukan keluarga sebagai benteng pelindung keluarga dari pornografi yakni :

1. Rumuskan ulang tujuan pernikahan, perkuat, dan hadirkan Tuhan dalam diri masing-masing
2. Sepakati pengasuhan bersama antara ayah dan ibu. Mengasuh anak bukan hanya urusan ibu, namun juga kewajiban ayah.
3. Jalin kedekatan dan kehangatan dengan pasangan dan anak. Berikan pelukan, pujian, penghargaan, dan panggilan dengan sebutan yang baik. Tumbuhkan dan kembangkan kepercayaan diri anak.
4. Ciptakan aktifitas bersama anggota keluarga, misal: sholat berjamaah/do'a bersama, makan bersama, dan membersihkan rumah bersama.
5. Batasi penggunaan media, semua kegiatan harus seimbang
6. Orang tua perlu mengatur tontonan anak di televisi. Pilih program yang sesuai dengan usia anak.
7. Jika anak ingin menonton film di bioskop, ada sejumlah batasan yang harus dipenuhi anak. Di antaranya, dengan siapa anak berangkat ke bioskop, apa yang hendak ditonton. Jangan lupa bicarakan dengan anak tentang dampak melihat adegan tidak patut dalam keadaan gelap dengan teman.
8. Berikan contoh teladan penggunaan internet dan media sosial yang benar dan baik.
9. Ingatkan kembali ajaran-ajaran agama untuk mencegah anak terpapar pornografi. Misalnya, ajaran agama untuk menjaga pandangan terhadap lawan jenis.

Tips orang tua dalam menangkal virus pornografi.

1. Berikan kasih sayang sebesar-besarnya dan jalin komunikasi positif dengan anak
2. Beri pendidikan seksual kepada anak, sehingga anak tidak mencari pengetahuan di luar
3. Tanamkan nilai-nilai agama sedari dini
4. Hindari anak terpapar pornografi. Gunakan program penangkal pornografi pada komputer

5. Dampingi anak saat menonton televisi

B. Peran Sekolah

Beberapa hal yang dapat dilakukan sekolah untuk mencegah pornografi

1. Mengingatkan bahaya pornografi dengan memberi pengetahuan tentang apa, mengapa, dan bagaimana pornografi merusak otak
2. Menjadi teladan bagi murid. Tidak memberi contoh yang dapat mendorong murid menyukai pornografi
3. Guru yang memegang mata pelajaran yang berhubungan dengan teknologi informasi (TI) harus bisa mengarahkan murid-murid untuk menggunakan TI dengan tepat.
4. Jika ada tugas yang menggunakan fasilitas internet, guru wajib mengingatkan untuk menghindari gambar-gambar yang mengandung pornografi yang berpotensi muncul saat pencarian tugas.
5. Fasilitas internet di sekolah hendaknya diperiksa secara teratur untuk melihat adakah konten pornografi yang sering diunduh, baik oleh murid ataupun guru.
6. Sekolah hendaknya membuat aturan tegas tentang penggunaan gawai (*gadget*). Guru harus mengingatkan bahwa penggunaan gawai berlebihan dapat membuat murid tidak fokus mengerjakan tugas.
7. Sekolah harus bekerja sama dengan orang tua dalam mencegah pornografi.
8. Sekolah perlu mendeteksi bersama tingkat kecanduan anak apakah masih pada main-main, berbahaya, atau kecanduan.
9. Lakukan pengawasan pada fasilitas dan kegiatan sekolah yang memiliki peluang bagi murid untuk mengakses konten pornografi, antara lain toilet, kelas kosong. Bila perlu pasang kamera pantau (cctv).
10. Jika ada murid yang terdeteksi kecanduan, sekolah patut menjaga identitas anak. Hindari informasi tersebar luas. Pertemuan dengan orang tua siswa sebaiknya dilakukan di waktu yang tidak berisiko diketahui orang lain.

C. Peran Masyarakat

Masyarakat memiliki peran penting untuk mencegah dan membantu melakukan penanganan terhadap kasus-kasus pornografi. Apabila masyarakat/lingkungan bahu-membahu, maka penyebaran virus pornografi dapat dihentikan. Salah satu peredaran pornografi adalah melalui warung-warung internet (warnet). Akses pornografi terbuka sangat lebar dalam kurun waktu lima hingga sepuluh tahun belakangan ini, terutama sejak internet dan telepon cerdas meluas. Dengan internet, mendapatkan pornografi kini berjuta kali lipat lebih mudah. Maka kasus kejahatan seksual berkali lipat lebih dahsyat dibanding dahulu.

Oleh sebab itu masyarakat harus berani mengingatkan pemilik warnet, agar menjaga fasilitas yang dipunyai dari unsur-unsur pornografi. Buatlah perjanjian bahwa pemilik warnet akan ditegur bahkan ditutup fasilitasnya jika terbukti menyediakan hal-hal yang mengandung pornografi. Masyarakat juga perlu memantau apabila ada anak-anak di bawah umur yang masuk ke dalam warnet. Selain itu, para warga harus saling mengingatkan anak-anak di lingkungan RT atau RW tentang bahaya pornografi. Tetangga dan lingkungan sekitar juga dapat memberikan dukungan dengan menginformasikan bahaya pornografi pada forum pertemuan warga. Tak lupa, libatkanlah para pengurus RT, pengurus pengajian, pengurus Posyandu dan pemuka agama untuk peduli dampak pornografi

Sumber : <http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/>

(Halaman Sendiri)

MATERI 21: Mendampingi Anak Bijak Menggunakan Gawai/Gadget (HP, Tab)

Ilustrasi gambar: gambar orang tua, anak, dan gadget

MATERI 21: Mendampingi Anak Bijak Menggunakan Gawai/Gadget (HP, Tab)

TUJUAN

1. Anggota BSA memiliki pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya pendidikan melek media bagi orangtua
2. Anggota BSA memiliki pemahaman bagaimana memanfaatkan gawai sebagai media belajar
3. Anggota BSA mengetahui cara mendampingi anak-anak menggunakan gawai

METODE

1. Curah pendapat
2. Diskusi Kelompok dan Presentasi

WAKTU

2 jam

BAHAN

1. Kertas Plano atau kertas seukuran plano
2. Spidol
3. Selotip

LANGKAH-LANGKAH

1. Kader membuka acara dengan salam; dan mengajak peserta bernyanyi lagu
2. Kader membagi dua kertas berbeda warna pada anggota BSA. Kader meminta anggota BSA menuliskan di atas kertas pertama tentang perilaku maupun dampak positif penggunaan gawai bagi anak-anaknya. Kertas kedua diperuntukkan menulis tentang perilaku maupun dampak negatif penggunaan gawai bagi anak-anaknya. Sebagai catatan, jika terdapat anggota BSA yang mengalami kesulitan menulis, kader dapat membantu agar anggota BSA tersebut tetap dapat menyampaikan pendapatnya.
3. Kader meminta anggota BSA menempelkan kertas pertama di atas kertas plano atau kertas seukuran plano yang telah ditempel di dinding dan bertuliskan perilaku dan dampak positif. Kader juga meminta anggota BSA menempelkan kertas

kedua di atas kertas plano atau seukuran kertas plano yang telah ditempel di dinding dan bertuliskan perilaku dan dampak negatif.

4. Kader bersama anggota BSA memilah pendapat-pendapat yang tertulis di kertas dan memiliki kesamaan, sehingga terkumpul beberapa poin dampak positif dan dampak negatif. Kader dapat meminta salah satu atau dua orang anggota BSA untuk menceritakan pengalaman tentang perilaku dan dampak positif penggunaan gawai pada anaknya. Satu atau dua orang anggota BSA yang lain dapat menceritakan pengalaman perilaku maupun dampak negatif penggunaan gawai.
5. Kader kemudian menanyakan atau melakukan curah pendapat kepada para anggota BSA, bagaimana menumbuhkan dampak positif penggunaan gawai; dan bagaimana mencegah atau mengatasi dampak negatif penggunaan gawai pada anaknya.
6. Kader mencatat point penting atas ungkapan ibu-ibu dalam kertas plano atau kertas lain dibuat seukuran plano, misal kertas kalender.
7. Kader menjelaskan hasil rangkuman dari ungkapan ibu-ibu, membahas bersama-sama dan memperkaya dengan materi terlampir tentang strategi pendampingan anak-anak dalam perilaku penggunaan gawai. Kader meminta peserta mengajukan pertanyaan jika masih ada hal-hal yang belum jelas dan perlu disampaikan.
8. Kader meminta peserta untuk berkelompok. Tugas kelompok adalah menyusun lagu tentang ajakan menggunakan gawai secara baik, mengatur waktu, tidak boleh lupa belajar dengan menggunakan irama dari lagu yang sudah ada misal Bintang Kecil, Balonku dll.
9. Hasil lagu yang sudah disusun kemudian dinyanyikan oleh kelompoknya.
10. Kader menutup acara dengan menekankan pentingnya orangtua mendampingi anak-anak dalam menggunakan gadget dan mengingatkan peserta bahwa peserta “pasti bisa” melakukannya.

Catatan untuk Kader

1. Tulisan dalam kertas plano hendaknya dengan huruf capital dan ditulis besar-besar sehingga mudah terbaca
2. Jika tidak ada kertas plano, kader dapat memanfaatkan kalender bekas
3. Lagu sudah disiapkan sebelum acara

BAHAN BACAAN MATERI 21: Mendampingi Anak Bijak Menggunakan Gawai/Gadget (HP, Tab)

Gawai atau penggunaan gadget seperti HP dan Tab sudah mengepung kita. Tidak hanya orangtua, remaja bahkan anak-anak di TK sudah terpapar dengan gawai. Harga handphone juga makin terjangkau bagi semua kalangan sehingga semakin banyak orang yang memiliki HP. Frekuensi atau tingkat interaksi remaja dan anak-anak dengan gawai semakin sering, bahkan handphone tidak bisa

dilepaskan dari genggam tangan atau tidak jauh dari pandangan mata. Tidak mengherankan kalau remaja dan anak-anak cukup banyak menghabiskan waktu berinteraksi dengan HP dibandingkan dengan yang lainnya.

Mari kita hitung, berapa waktu dalam sehari yang dihabiskan oleh anak-anak kita untuk “bermain” handphone dengan segala fiturnya terutama media sosial seperti Facebook, Instagram, Path, Line, Twitter, WhatsApp. Apakah ibu-ibu semua merasakan ada perubahan perilaku yang berbeda dengan anak-anak kita, baik komunikasi dengan bapak ibunya, waktu yang disisihkan untuk belajar atau membaca buku, cara anak-anak berkomunikasi dengan bapak ibu di rumah, waktu yang digunakan anak-anak untuk bermain-main dan berkumpul dalam kegiatan di masjid atau di kampung? Kebiasaan dan kultur remaja dan anak-anak kita berubah drastis dikarenakan tingginya frekuensi penggunaan gawai atau HP ini.

Terdapat beberapa kisah yang cukup menyedihkan dan tentu menyesak dada kita; yaitu meningkatkan kasus kekerasan seksual yang dilakukan oleh remaja dan anak-anak akhir-akhir ini. Ada anak usia 11 tahun yang memperkosa 7 orang temannya dengan cara sodomi (5 orang anak laki-laki dan 2 orang anak perempuan) yang salah satunya disebabkan terpapar dengan pada film porno (Jurnal Perempuan, hal 21: 2016)

Kisah tersebut memberikan pembelajaran bagi kita semua bahwa di tengah perkembangan teknologi informasi, maka orang tua harus berperan mendampingi anak-anak dalam menggunakan teknologi termasuk salah satunya HP. Islam sendiri mengajarkan pentingnya orangtua melindungi anak-anak dari dampak media termasuk internet melalui pengaturan penggunaan HP yang didasarkan pada al-Qur'an, QS. An-Nisa ayat 9 yang menyatakan: *Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka kuatir terhadap kesejahteraan mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.* Dosis berlebihan mengonsumsi gawai membuat anak-anak menjadi malas, konsumtif, hedonis, dan tidak kreatif. Padahal Islam jelas memerintahkan umatnya untuk tidak meninggalkan generasi yang lemah.

Anak-anak kadang menggunakan gawai untuk bermain game. Berikut tips yang dapat diterapkan dalam hal penggunaan gawai untuk bermain game ini:

1. Membuat peraturan yang disepakati bersama. Jadi apabila ada yang melanggar atau tidak bisa menepatinya, tentunya akan ada hukuman yang sifatnya mendidik untuk anak, misalnya boleh bermain game jika sudah mengerjakan PR.
2. Jangan memasang internet dengan kuota *unlimited* (kuota tidak terbatas) karena memicu anak untuk senang bermain game online. Pasanglah internet dengan sistem kuota yang terbatas atau dengan memberi *password* untuk bisa mengakses internet yang ada di rumah.
3. Membatasi lamanya anak saat bermain game

4. Libatkan anak-anak dalam kegiatan rumah tangga. Untuk mengalihkan anak-anak dari bermain game maka anak perlu diajak melakukan kegiatan lain
5. Jangan menempatkan komputer yang dilengkapi akses internet di kamar anak, terutama bagi anak yang masih di bawah umur. Penempatan di kamar yang bersifat privat akan menyulitkan pengawasan pada perilaku anak saat mengakses internet. Ingat internet penuh dengan berbagai *link* yang saling berkaitan.
6. Orang tua harus terus mempelajari kandungan isi internet sehingga tahu berbagai perkembangan terbaru yang dihadirkan oleh internet. Dari pemahamannya tentang isi internet, orang tua bisa mengajak anak berdiskusi tentang isi internet, sehingga anak-anak memiliki tanggung jawab dalam mengakses internet.
7. Ajarkan anak untuk menjaga informasi yang penting bersifat pribadi, seperti alamat rumah, nomor telepon, tanggal lahir, dan password. Semua anggota keluarga harus diberi kesadaran untuk tidak secara sembarangan memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang yang baru dikenal di dunia internet.
8. Jika di rumah ada modem maka sebaiknya hal tersebut dipertimbangkan terutama pada keluarga yang masih memiliki anak di bawah umur sampai dengan remaja. Jika memang modem sudah merupakan kebutuhan, mintalah anak-anak mengakses internet melalui laptop mereka di ruang keluarga bukan di dalam kamar.

Terkait dengan penggunaan gawai, berikut ini adalah beberapa manfaat dari situs jejaring sosial bagi anak-anak dan remaja.

1. Melatih anak untuk mengungkapkan ekspresinya. Menulis status di facebook atau tweet di twitter adalah bagian dari pengungkapan ekspresi oleh anak-anak. Meski begitu, informasikan pada anak untuk menggunakan media sosial sebagai wadah mengekspresikan hal positif, bukan negatif seperti mencela, dan menghindari menuliskan status galau untuk menghindari pemanfaatan kondisi galau oleh orang yang bermaksud kurang baik
2. Media sosial menjadikan anak lebih bersahabat dengan lingkungan sosialnya. Anak akan memiliki komunitas, setidaknya melalui jejaring sosial.
3. Melatih anak untuk memiliki kepedulian sosial. Empati anak dapat terbentuk dengan komunikasi yang dilakukannya, seperti dengan mengucapkan selamat ulang tahun atau menyampaikan apresiasi di media sosial jika teman atau saudaranya sedang mendapatkan kebahagiaan.
4. Situs jejaring sosial dapat menjadi media bagi anak-anak dan remaja untuk mempromosikan kreativitasnya. Melalui Youtube, pelajar yang berminat dalam pembuatan video dapat mengunggah video karya mereka. Demikian pula melalui blog, pelajar yang tertarik untuk menulis dapat menulis beragam bentuk tulisan dan kemudian diunggah ke blog sehingga dapat dibaca oleh publik secara luas.

(HALAMAN SENDIRI)

MATERI 22: MENDAMPINGI ANAK MENONTON TV

Ilustrasi Gambar: guru dan anak

MATERI 22: MENDAMPINGI ANAK MENONTON TV

TUJUAN

1. Anggota BSA memiliki pemahaman dan kesadaran pentingnya tentang pentingnya orangtua mendampingi anak-anaknya menonton televisi
2. Anggota BSA mengetahui cara mendampingi anak-anak dalam menonton televisi

METODE

1. Curah pendapat (*brainstorming*)
2. Diskusi Kelompok dan Presentasi

WAKTU

2 jam

BAHAN

1. Kertas plano atau seukuran kertas plano
2. Spidol
3. Selotip

LANGKAH-LANGKAH

1. Kader membuka acara dengan salam, menanyakan kabar keluarga atau melakukan obrolan ringan kemudian menjelaskan topik yang akan didiskusikan hari ini.
2. Kader mempersilakan anggota BSA untuk menyampaikan pengalamannya tentang perilaku anak-anaknya menonton televisi: 1) waktu menonton dan berapa jam menonton tv dalam sehari, 2) jenis acara yang ditonton, 3) apa yang dilakukan oleh ibu-ibu pada saat anak-anak menonton televisi dan sesudah anak-anak menonton televisi.
3. Kader mencatat point-point penting apa yang disampaikan anggota BSA tentang waktu menonton, jenis acara yang ditonton, dengan siapa menonton, di mana menonton, apa yang dilakukan oleh ibu-ibu saat atau sesudah anaknya menonton tv.

4. Kader membagikan 3 kertas kepada anggota BSA dan menyiapkan 3 kertas seukuran plano yang ditempel di dinding. Kertas seukuran plano pertama bertuliskan atau diberi warna merah di bagian atas. Kertas kedua diberi warna kuning. Kertas ketiga diberi warna hijau.
5. Kader meminta anggota BSA untuk menyebutkan acara TV yang tidak bagus ditonton oleh anak dan diminta menempelkan di atas kertas bertuliskan atau terdapat warna hijau yang tertempel di dinding. Kader meminta anggota BSA untuk menyebutkan acara TV yang tidak layak ditonton oleh anak dan diminta menempelkan di atas kertas bertuliskan atau terdapat warna merah yang tertempel di dinding. Kader meminta anggota BSA untuk menyebutkan acara TV yang memerlukan pendampingan oleh orang tua atau orang tua perlu mengajak anak mendiskusikan isi acara untuk menghindari dampak negatif acara tersebut, dan anggota BSA diminta menempelkan di atas kertas bertuliskan atau terdapat warna kuning yang tertempel di dinding.
6. Kader kemudian mengajak peserta mendiskusikan pengkategorian warna hijau, kuning, dan merah, misal mengapa acara A masuk kategori hijau, atau kuning, atau merah. Kader menegaskan bahwa: 1) jenis acara yang dikategorikan merah adalah jenis acara yang tidak layak ditonton anak. 2) Jenis acara yang dikategorikan kuning adalah acara yang memerlukan pendampingan dari orang tua. 3) Jenis acara yang dikategorikan hijau adalah acara yang layak ditonton oleh anak karena mengandung unsur edukasi. Sebagai catatan, jangan lupa untuk menanyakan kepada anggota BSA, apakah sinetron layak untuk ditonton anak? Apa dampak positif dan negatif menonton sinetron termasuk bagi orang tua. Kader memperkaya pembahasan dengan materi *terlampir*.
7. Kader meminta 10 relawan dari anggota BSA untuk bermain peran. Kesepuluh relawan ini dibagi menjadi dua. Kader memberikan informasi kepada kelompok pertama untuk bermain peran tentang perilaku orang tua yang tidak mendampingi anak dalam menonton televisi. Sedangkan kelompok kedua diminta bermain peran tentang bagaimana perilaku orang dalam mendampingi anaknya. Sebagai catatan, kader dapat menyiapkan terlebih dahulu alur cerita bagi kelompok pertama atau kedua. Meski demikian, anggota kelompok dapat juga memiliki ide sendiri tentang alur cerita bermain peran.
8. Kader meminta anggota BSA yang tidak ikut bermain peran untuk mengamati. Setelah kedua kelompok tampil bermain peran, kader dapat meminta anggota BSA yang lain untuk memberikan pengamatannya. Dilanjutkan dengan mendengar pendapat dari masing-masing kelompok yang bermain peran.
9. Kader menekankan pentingnya orang tua mendampingi anak-anak dalam menonton televisi, mengulang kembali cara mendampingi anak, dan mengingatkan peserta bahwa peserta “pasti bisa” melakukannya. Kertas pengkategorian warna berwarna hijau, kuning, dan merah dapat dipertahankan tertempel di dinding setelah dilakukan seleksi pengkategorian. Selanjutnya kader dapat meminta komitmen kader maupun anggota untuk menambahkan sendiri acara TV dan mengkategorikannya pada waktu yang akan datang. Misal disepakati per bulan atau dua bulan.
10. Kader menutup acara dengan hamdalah

BAHAN BACAAN MATERI 22: MENDAMPINGI ANAK MENONTON TV

Kenyataan tidak bisa dihindari bahwa hidup kita dan anak-anak kita berhadapan terus dengan televisi, sejak dari bangun tidur sampai akan tidur lagi. Bahkan tidak jarang anak-anak sebelum berangkat sekolah menikmati dahulu sajian acara televisi. Penelitian yang dilakukan oleh Profesor Rubert Kubey seorang pakar komunikasi dari Rutgers University menyatakan bahwa sebagian besar anak-anak menghabiskan waktunya rata-rata 1000 jam untuk melihat televisi (Shinta, 2002 : 153-154). Hal ini cukup mengkhawatirkan dikarenakan waktu anak-anak bersosialisasi dengan lingkungan dan keluarga menjadi tersita oleh televisi, pandangan anak-anak terhadap lingkungan banyak didefinisikan oleh televisi dan anak-anak menjadi kurang kritis terhadap masalah.

Namun demikian, nampaknya cukup sulit bagi kita untuk menghindari televisi; seperti yang diingatkan oleh Garin Nugroho seorang praktisi sinema menyatakan, “Sudah saatnya kita katakan televisi jadi sahabat anak-anak dan secara positif anak perlu dididik menyeleksi acara-acara televisi” (Shinta, 2002 : 173). Oleh karena itu menjadi penting untuk secara strategis menghadapi terpaan televisi yang menghadang kita dan anak-anak kita hampir 24 jam ini, jika ternyata tidak mungkin menghindari. Oleh karena itu agar acara menonton televisi menjadi bermanfaat maka beberapa hal yang bisa dilakukan oleh orangtua antara lain :

1. Buatlah kesepakatan dengan anak-anak tentang jadwal menonton televisi. Program televisi apa saja yang akan ditontonnya. Jangan biarkan anak-anak menonton TV secara acak tanpa direncanakan. Sepakati juga jumlah jam waktu menonton televisi yaitu usahakan 2 jam maksimal sehari.
2. Biasanya orangtua memberikan tempat yang sangat nyaman di rumah untuk menonton televisi. Adanya sofa atau kursi yang nyaman di ruang televisi membuat anak-anak betah menonton televisi. Oleh karena itu buatlah tempat yang paling nyaman di rumah itu adalah tempat membaca daripada ruang televisi.
3. Hal yang ideal adalah mendampingi anak-anak menonton televisi. Namun seringkali orangtua harus bekerja sehingga tidak bisa secara terus menerus mendampingi anak-anak menonton televisi. Oleh karena itu orangtua sebaiknya selalu menanyakan kepada anak-anak program acara televisi yang ditontonnya dan mendiskusikan bersama-sama.
4. Menjadikan televisi sebagai teman belajar anak. Kita tidak dapat menghakimi bahwa semua acara di televisi dapat dianggap sebagai acara yang tidak sehat bagi anak dan remaja. Beberapa acara justru menunjang belajar anak, seperti film dokumenter buatan Discovery Channel dan National Geographic yang banyak ditayangkan oleh berbagai stasiun televisi. Film dokumenter seperti Si Bolang, Laptop Si Unyil, Jejak Petualang, Upin dan Ipin, dan sejenisnya juga direkomendasikan untuk ditonton oleh anak-anak.
5. Jika melarang anak menonton televisi, berilah alternatif lain pada anak-anak misalnya jalan-jalan, bermain di luar, memasak bersama, dan berkebun.
6. Ajarilah anak untuk mematikan televisi. Setelah program acara yang ditontonnya habis, mintalah dia untuk segera mematikannya. Jangan biarkan dia mencari-cari program lain untuk ditontonnya tanpa direncanakan.

7. Diskusikan dengan anak-anak tentang tema-tema sensitif yang muncul di televisi seperti kekerasan atau masalah seks.
8. Jelaskan kepada anak-anak bahwa tidak semua acara televisi itu sesuatu yang nyata. Banyak adegan yang tidak nyata tapi dengan menggunakan permainan kamera, lampu (*lighting*), tata rias (*make up*); sehingga sesuatu seperti nyata dan ada.

Setelah keluarga dan murid-murid kita mampu menonton televisi secara sehat dan kritis, lalu bagaimana cara menjadikan televisi sebagai sumber belajar? Satu hal yang perlu disadari bahwa televisi memiliki program acara yang dapat dimanfaatkan oleh para pemirsanya. Manfaat yang bisa diambil dari program acara tersebut sebagai berikut :

(1) Budi Pekerti

Budi Pekerti dapat dipelajari melalui mengidentifikasi karakter tokoh-tokoh dalam acara-acara televisi yang masuk dalam kategori sehat. Misalnya program-program Sport di televisi seperti Sepak bola dan Bulu Tangkis. Nilai-nilai yang baik dan bisa didiskusikan dengan anak-anak dan remaja antara lain bagaimana bekerjasama dengan tim, sportivitas, kejujuran, dan kerja keras. Dalam film kartun, Setelah mengidentifikasi karakter tokoh protagonis dan antagonis, orang tua dapat memberi penjelasan kepada anak-anak, mana karakter yang harus dicontoh dan karakter mana yang tidak baik dan harus di jauhi. Dengan belajar tentang budi pekerti melalui tokoh-tokoh lewat acara yang digemari oleh anak-anak, maka anak-anak akan lebih mudah memahami dan mencernanya.

(2) Ilmu Pengetahuan

Lewat televisi, anak-anak juga dapat mempelajari hal-hal baru yang sebelumnya belum pernah mereka kenal. Misalnya saja dalam acara “Planet Satwa”. Acara tersebut mengeksplorasi kekayaan satwa yang ada di dunia. Lewat acara tersebut, anak-anak dapat mempelajari kehidupan satwa yang ada di dunia. Tak hanya satwa yang ada di sekitar mereka, namun juga kehidupan satwa yang ada di belahan dunia lain. Contoh lain adalah acara “Discovery Channel”, penonton (tak hanya anak-anak) akan memperoleh wawasan baru. Misalnya saja tempat-tempat bersejarah di seluruh dunia, tokoh-tokoh terkenal ataupun perkembangan teknologi mutakhir.

(3) Pengetahuan Agama

Program acara yang bernuansa agama seperti Sejarah Islam, banyak mengajarkan nilai-nilai keagamaan yang pantas untuk dicontoh misalnya tidak sombong/takabur, sabar, tawakal; dan meneladani sikap-sikap Rasul. Demikian hanya dengan program-program pengajian pagi di televisi, banyak memberikan informasi-informasi keagamaan yang mengeksplorasi nilai-nilai al-Qur’an dan Hadis.

(4) Informasi Baru

Program-program berita seperti Seputar Indonesia, Liputan 6, Reportase Pagi dan Sore, Kabar Pagi dan Kabar Sore, merupakan program yang memberikan informasi-informasi baru. Anak-anak dan remaja akan mendapatkan informasi-informasi baru tentang kejadian-kejadian baru di tempat lain misalnya tentang banjir, tsunami, gempa bumi, kekeringan, penyakit flu burung. Informasi-informasi baru tersebut sebaiknya didiskusikan oleh guru di sekolah maupun orang tua di rumah.

(Halaman Sendiri)

MATERI 23: MENCEGAH KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN

Ilustrasi gambar: gambar rima (medsos)

MATERI 23: MENCEGAH KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN

TUJUAN

- Anggota BSA mengetahui bentuk-bentuk kekerasan terhadap perempuan
- Anggota BSA dapat melakukan strategi pencegahan kekerasan terhadap perempuan

ALAT

- Kertas meta plan atau seukuran meta plan
- Kertas plano atau seukuran plano
- LCD
- Spidol

METODE

- Curah pendapat
- Diskusi
- Bermain peran

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam, kalimat pembuka acara, dan membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan dengan peserta.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya
- Kader menggali pengalaman anggota tentang kekerasan yang dialami tetangganya atau saudaranya.
- Kader menuliskan poin-poin penting jawaban anggota BSA, misal tentang jenis kekerasan, pelaku kekerasan, apa yang telah dilakukan
- Kader membagi anggota BSA menjadi beberapa kelompok sesuai jumlah anggota yang hadir. Kader dapat memutar film tentang kekerasan terhadap perempuan, atau membagikan kasus kekerasan terhadap perempuan yang dapat diperoleh dari media cetak atau media social.

- Kader meminta setiap kelompok mendiskusikan kasus kekerasan terhadap perempuan. Poin-poin yang harus diambil dari setiap kasus adalah: 1) jenis/bentuk kekerasan terhadap perempuan, 2) aktor pelaku kekerasan terhadap perempuan, 3) mencari akar permasalahan penyebab terjadinya kekerasan terhadap perempuan, 4) bagaimana cara mencegah kekerasan terhadap perempuan agar tidak terjadi di lingkungan, 5) Apa yang dilakukan jika terjadi kasus kekerasan di sekitar?
- Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi masing-masing kelompok, kelompok yang lain memberikan masukan untuk perbaikan kelompok yang presentasi.
- Kemudian kader memperkaya pembahasan hasil presentasi dengan materi *terlampir*, dan membuka forum tanya jawab.
- Selain metode diskusi, kader dapat menggunakan metode bermain peran. Kader membagi anggota BSA menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok mendesain alur cerita bermain peran tentang kekerasan terhadap perempuan.
- Setelah semua kelompok menampilkan drama kelompoknya, kader dan peserta menarik kesimpulan tentang materi kekerasan terhadap perempuan.
- Kader mengajak peserta berkomitmen untuk ikut mencegah kekerasan terhadap perempuan
- Kader menutup pertemuan dengan membaca hamdalah

BAHAN BACAAN MATERI 23: MENCEGAH KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN

Ketidakadilan gender dapat menyebabkan kekerasan terhadap perempuan. Berikut bentuk-bentuk ketidakadilan gender:

1. Subordinasi: sebuah posisi atau peran yang dinilai rendah dari peran yang lain. Ketidakadilan gender melihat bahwa ada penilaian posisi atau peran perempuan dalam masyarakat yang dianggap lebih rendah dari posisi atau peran laki-laki.

Contoh:

- a. Dalam pendapatan per kapita negara, pekerjaan perempuan tidak dihitung atau bernilai rendah.
- b. Sedikitnya jumlah perempuan yang duduk sebagai pengambil kebijakan/keputusan dalam ruang publik baik dalam pemerintahan maupun dalam kegiatan politik.

- c. Pendidikan anak laki-laki lebih didahulukan dari pada perempuan, karena perempuan dianggap tidak produktif, dll.
2. Marginalisasi : Peminggiran peran ekonomi perempuan dengan asumsi bahwa perempuan adalah pencari nafkah tambahan serta peminggiran peran politik perempuan dengan asumsi bahwa perempuan tidak dapat menjadi pemimpin yang mengakibatkan proses pemiskinan terhadap peran kaum perempuan. Contoh :
- a. Perempuan sebagai pencari nafkah tambahan, sehingga pendapatannya diberikan lebih kecil dibandingkan laki-laki.
 - b. Revolusi hijau (modernisasi) meminggirkan perempuan di pertanian dan perkebunan sehingga membuat perempuan miskin. Peran-peran yang tadinya dilakukan oleh perempuan menjadi ditiadakan.
 - c. Komandan di militer peluangnya lebih besar untuk laki-laki
 - d. Banyak bidang pekerjaan tertutup bagi laki-laki karena anggapan mereka tidak teliti, cermat dan sabar
 - e. Guru TK, sekretaris, perawat, pekerja konveksi, dan pekerja rumah tangga (PRT) dianggap pekerjaan rendah sehingga berpengaruh pada pengajian, dll
3. Beban Ganda (Double Burden) : Memasukkan perempuan di sektor publik tidak diiringi dengan berkurangnya beban mereka di dalam rumah tangga. Pekerjaan di rumah tangga atau domestik dianggap hanya menjadi tanggung jawab perempuan, sehingga pada keluarga yang mengharuskan perempuan untuk bekerja mencari nafkah di luar rumah, perempuan tetap harus bertanggung jawab terhadap pekerjaan rumah tangganya.
4. Kekerasan : Peran gender telah memberikan pelabelan negatif maupun pembedaan pada karakter perempuan dan laki-laki. Pembedaan karakter sering menunculkan tindakan kekerasan. Dengan anggapan perempuan itu feminin, lemah, sehingga secara keliru telah diartikan sebagai alasan untuk memperlakukan perempuan secara semena-mena berupa tindakan kekerasan fisik maupun non fisik.

Kekerasan terhadap perempuan dalam pembangunan seringkali berupa pengabaian hak-hak perempuan yang disebabkan oleh pelaksanaan pembangunan yang tidak adil gender. Contoh :

- a. Pemaksaan penggunaan alat kontrasepsi terhadap perempuan
- b. Perempuan menjadi korban perdagangan manusia dan pelecehan seksual

- c. Perempuan menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga baik kekerasan fisik maupun psikologis yang dilakukan oleh suami atau ayahnya, dll
- 5. Stereotype (pelabelan), stereotipe adalah pemberian label atau cap yang dikenakan kepada seseorang sehingga menimbulkan anggapan yang salah. Contoh:
 - a. Perempuan dianggap emosional, tidak rasional, dan tidak cerdas sehingga sering tidak dipercaya dan dianggap tidak mampu menduduki jabatan dan posisi pengambil keputusan
 - b. Perempuan dibayar lebih rendah dari laki-laki, karena produktifitasnya dianggap lebih rendah dari laki-laki

Apa itu Kekerasan terhadap Perempuan¹?

Dalam deklarasi anti kekerasan terhadap perempuan yang dimaksud kekerasan terhadap perempuan adalah setiap perbuatan berdasarkan perbedaan jenis kelamin yang berakibat atau mungkin berakibat kesengsaraan atau penderitaan perempuan secara fisik, seksual, psikologis, termasuk ancaman perbuatan tertentu, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara sewenang-wenang, yang terjadi di depan umum maupun dalam kehidupan pribadi.

Kekerasan terhadap perempuan harus dipahami mencakup hal-hal sebagai berikut;

1. Kekerasan secara fisik, seksual, dan psikologis yang terjadi dalam keluarga, termasuk pemukulan, penyalahgunaan seksual atas perempuan kanak-kanak dalam keluarga, kekerasan yang berhubungan dengan mas kawin, perkosaan dalam perkawinan, perusakan alat kelamin perempuan, dan praktik-praktik kekejaman tradisional lain terhadap perempuan, kekerasan di luar hubungan suami isteri, dan kekerasan yang berhubungan dengan eksploitasi
2. Kekerasan secara fisik, seksual, dan psikologis yang terjadi dalam masyarakat luas termasuk perkosaan penyalahgunaan seksual, pelecehan dan ancaman seksual di tempat kerja, dalam lembaga-lembaga pendidikan dan sebagainya, perdagangan perempuan, dan pelacuran paksa.

¹ Disarikan dari web: perempuan berbagi rujukan, Jum'at 27 Maret 2015

3. Kekerasan secara fisik, seksual, dan psikologis yang dilakukan atau dibenarkan oleh negara. (Deklarasi Penghapusan Kekerasan terhadap Perempuan pasal 1 dan 2)

Ranah Terjadinya Kekerasan terhadap Perempuan

Merujuk kepada Deklarasi anti Kekerasan terhadap Perempuan yang dikeluarkan pada tanggal 20 Desember 1993 dan Undang-undang Penghapusan Kekerasan terhadap Perempuan dalam Rumah Tangga, terdapat 4 ranah kekerasan terhadap perempuan.

1. Kekerasan terhadap perempuan dalam keluarga:
 - Kekerasan terhadap isteri
 - Kekerasan terhadap anak
 - Kekerasan terhadap pembantu rumah tangga
 2. Kekerasan terhadap perempuan dalam hubungan personal
 - Kekerasan fisik seperti pemukulan sampai pembunuhan
 - Kekerasan psikis seperti pembatasan akses (keterjangkauan)
 - Kekerasan seksual seperti perkosaan, incest
 - Penelantaran ekonomi seperti suami tidak memberikan nafkah kepada anak dan isteri, termasuk gaji Pekerja Rumah Tangga (PRT) yang tidak dibayar.
 3. Kekerasan terhadap perempuan dalam komunitas:
 - Kekerasan dalam praktek-praktek budaya
 - Kekerasan di tempat umum
 - Kekerasan di tempat kerja
 - Kekerasan dalam media atau produk seni, termasuk bentuk-bentuk pornografi
 - Kekerasan terkait penafsiran agama atau pemanfaatan agama untuk kepentingan pelaku
- Bentuk-bentuk kekerasan yang dialami
- Kekerasan fisik seperti pemukulan, penyiksaan, pembakaran, pengarakan.

- Kekerasan seksual seperti pelecehan, perkosaan
 - Kekerasan berdimensi ekonomi seperti perdagangan perempuan, pengabaian perlindungan bagi buruh migran
 - Kekerasan psikis seperti distigma
4. Bentuk-bentuk kekerasan terhadap perempuan dalam negara:
- Kebijakan negara baik produk hukum dan lainnya seperti *qanun* di aceh, Perda diskriminasi
 - Kebijakan politik negara seperti pemaksaan menggunakan alat kontrasespsi, penangkapan sewenang-wenang terhadap perempuan yang diduga gerwani atau perempuan yang diduga terlibat PKI, atau yang diduga Pekerja Seks Komersial (PSK)
 - Kekerasan dengan pelaku pejabat publik atau aparat negara seperti perkosaan oleh Bupati, DPRD, dll
 - perkosaan oleh militer yang bertugas di wilayah konflik

Apa Dampak Kekerasan terhadap Perempuan?

- **Kekerasan fisik** berdampak antara lain luka hingga kematian. Layanan yang dibutuhkan korban adalah tenaga medis dan layanan medis.
- **Kekerasan seksual** berdampak antara lain luka pada vagina, terinfeksi penyakit menular, HIV/AIDS, kehamilan. Layanan yang dibutuhkan korban: tenaga medis, layanan kesehatan, layanan konsultasi psikologis, rumah aman.
- **Kekerasan psikis** berdampak antara lain merasa rendah hati, terhina, pamarah, bisa menjadi pelaku kekerasan dengan korban yang lain. Layanan yang dibutuhkan korban: konselor, psikolog & psikiater; kelompok pendukung; paralegal, advokat, jaksa, rumah aman.
- **Kekerasan berbasis ekonomi** berdampak antara lain tidak punya pendapatan, pendapatan rendah, tidak bisa bekerja. Layanan yang dibutuhkan korban: akses terhadap pekerjaan atau keterampilan kewirausahaan, keterjangkauan pada modal, kesetaraan pendapatan antara laki-laki dan perempuan

Bagaimana Mencegah Kekerasan Terhadap Perempuan?

Tindak kekerasan terhadap perempuan merupakan masalah interdisipliner, baik politis, sosial, budaya, ekonomis maupun aspek lainnya. Diakui bahwa tindak kekerasan akan banyak terjadi, di mana ada kesenjangan ekonomi antara laki-laki dan

perempuan, penyelesaian konflik dengan kekerasan, dominasi laki-laki, serta pengambilan keputusan yang berbasis pada laki-laki.

Penanggulangan tindak kekerasan terhadap perempuan mesti mencakup hal-hal sebagai berikut :

1. Meningkatkan kesadaran perempuan akan hak dan kewajibannya di dalam hukum melalui pelatihan dan penyuluhan
2. Meningkatkan kesadaran masyarakat betapa pentingnya usaha untuk mengatasi terjadinya kekerasan terhadap perempuan, baik secara individual, social, maupun institusional;
3. Meningkatkan kesadaran penegak hukum agar bertindak cepat dalam mengatasi kekerasan terhadap perempuan
4. Bantuan dan konseling terhadap korban kekerasan terhadap perempuan dan anak;
5. Melakukan kampanye anti kekerasan terhadap perempuan dan anak yang dilakukan secara sistematis.
6. Pembaharuan hukum istimewa perlindungan korban tindak kekerasan yang dialami oleh perempuan dan anak-anak serta kelompok yang rentan atas pelanggaran HAM.
7. Pembaharuan sistem pelayanan kesehatan yang kondusif guna menanggulangi kekerasan terhadap perempuan dan anak;
8. Bagi anak-anak diperlukan perlindungan baik sosial, ekonomi maupun hukum bukan saja dari orang tua, tetapi semua pihak, termasuk masyarakat dan negara.
9. Membentuk lembaga penyantun korban tindak kekerasan dengan target khusus kaum perempuan dan anak untuk diberikan secara cuma-cuma dalam bentuk konsultasi, perawatan medis, maupun psikologis
10. Meminta media massa (cetak dan elektronik) untuk lebih memperhatikan masalah tindak kekerasan terhadap perempuan dan anak dalam pemberitaannya, termasuk memberi pendidikan pada publik tentang hak-hak asasi perempuan dan anak-anak.

Sumber : Dampak Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak serta solusinya, John Dirk Pasalbessy, Fak Hukum Universitas Pattimura

Apa yang dilakukan jika mengalami kekerasan?

1) Pelecehan Seksual

Langkah-langkah yang perlu dilakukan korban:

- Membuat catatan kejadian (tanggal, jam, saksi)

- Bicara kepada orang lain tentang pelecehan seksual yang terjadi
- Memberi pelajaran kepada pelaku
- Melaporkan tindakan pelecehan seksual dengan persyaratan sebagai berikut:
 - Kartu identitas pelapor dan/atau pendamping
 - Surat Keterangan bila korban dirujuk dari institusi atau lembaga lain
 - Mengisi surat pernyataan yang disediakan oleh penyelenggara pelayanan
 - Mengisi formulir yang disediakan oleh penyelenggara pelayanan
- Mencari bantuan/dukungan kepada masyarakat

2) Perkosaan

Perempuan yang menjadi korban perkosaan sebaiknya melakukan langkah-langkah berikut:

- Jangan mandi atau membersihkan kelamin sehingga sperma, serpihan kulit ataupun rambut pelaku tidak hilang untuk dijadikan bukti
- Kumpulkan semua benda yang dapat dijadikan barang bukti, misalnya: perhiasan dan pakaian yang melekat di tubuh korban atau barang-barang milik pelaku yang tertinggal. Masukkan barang bukti ke dalam kantong kertas atau kantong plastik.
- Segera lapor ke polisi terdekat (sebaiknya dengan keluarga atau teman) dengan membawa bukti-bukti tersebut, ditambah persyaratan sebagai berikut :
 - Kartu identitas pelapor dan/atau pendamping
 - Surat keterangan bila korban dirujuk dari institusi atau lembaga lain
 - Mengisi surat pernyataan yang disediakan oleh penyelenggara pelayanan
 - Mengisi formulir yang disediakan oleh penyelenggara pelayanan

- Segera hubungi fasilitas kesehatan terdekat (dokter, puskesmas, rumah sakit) untuk mendapatkan surat keterangan yang menyatakan adanya tanda-tanda persetubuhan secara paksa (visum)
- Meyakinkan korban perkosaan bahwa dirinya bukan orang yang bersalah, tetapi pelaku yang bersalah.

3) Kekerasan dalam Rumah Tangga

Langkah-langkah yang dapat dilakukan bila menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga, sbb:

- Menceritakan kejadian kepada orang lain, seperti teman dekat, kerabat, lembaga-lembaga pelayanan/konsultasi
- Melaporkan ke polisi, dengan persyaratan sebagai berikut :
 - Kartu identitas pelapor dan/atau pendamping
 - Surat Keterangan bila korban dirujuk dari institusi atau lembaga lain
 - Mengisi surat pernyataan yang disediakan oleh penyelenggara pelayanan
 - Mengisi formulir yang disediakan oleh penyelenggara pelayanan
- Mencari jalan keluar dengan konsultasi psikologis maupun konsultasi hukum
- Mempersiapkan perlindungan diri, seperti uang, tabungan, surat-surat penting untuk kebutuhan pribadi dan anak
- Pergi ke dokter untuk mengobati luka-luka yang dialami, dan meminta dokter membuat visum.

Prinsip rujukan di Lembaga Pengada Layanan bagi Korban Kekerasan

Para pendamping korban kekerasan di lembaga pengada layanan diharapkan mematuhi prinsip-prinsip rujukan sebagai berikut:

1. *Concern* korban (mengutamakan kepentingan korban) artinya ketika menerima pengaduan dari korban segera informasikan kemampuan layanan mana saja yang dapat individu/lembaga berikan. Dan layanan apa saja yang tidak dapat diberikan, dan akan dirujuk ke individu/lembaga lain yang berkemampuan.
2. Memiliki perspektif keberpihakan pada korban sesama individu/lembaga pemberi layanan.

3. Mengetahui mandat yang dimiliki individu/lembaga rujukan dan layanan apa yang dapat diberikan oleh individu/lembaga tersebut.
4. Saling berbagi informasi awal tentang korban. Sehingga korban tidak berulang-ulang diminta informasi dasar oleh banyak pihak yang dapat membuatnya lelah dan menimbulkan trauma.
5. Individu/lembaga rujukan saling berkoordinasi untuk setiap perkembangan penanganan kasus.

Bagaimana Tahapan Rujukan?

1. Korban datang langsung atau menelpon
2. Penerima pengaduan mengidentifikasi kebutuhan korban
3. Jika kebutuhan korban di luar mandat atau di luar kemampuan lembaga pengada layanan, penerima pengaduan menginformasikan kepada korban
4. Penerima pengaduan menghubungi atau berkoordinasi dengan mitra yang dapat memberikan layanan kepada korban
5. Korban langsung menghubungi mitra rujukan atau penerima pengaduan mengantarkan korban bertemu dengan mitra rujukan (sesuai dengan situasi korban)

Contoh Penangan Kasus dengan Mekanisme Rujukan

Maya (bukan nama sebenarnya) bercerai dengan suaminya dan punya dua anak. Anak pertama perempuan bernama Ani (bukan nama sebenarnya) yang berusia kira-kira 9 tahun. Maya sendiri lupa anaknya usia berapa. Maya buta huruf. Anak kedua Maya, laki-laki berusia sekitar 7 tahun. Kedua anak Maya tinggal bersama mantan suaminya. Maya kerja sebagai PRT dan menginap di rumah keluarga tempat ia bekerja. Setelah kerja 1 tahun, Maya tidak lagi menginap di rumah majikannya karena kedua anaknya tinggal bersama Maya di kontrakan. Anak-anak Maya kadang diajak ke rumah majikannya, kadang ditinggal di kostan. Majikan Maya sering memastikan agar anak Maya baik-baik saja.

Suatu hari Maya datang terlambat ke rumah majikannya. Setelah ditanya, ternyata anak Maya diperkosa tetangganya, seorang laki-laki berusia 60 tahunan dan bekerja sebagai penarik becak. Majikan Maya mengajak Maya melaporkan kasusnya ke polisi, tapi Maya tidak mau karena Maya sudah menandatangani perdamaian yang difasilitasi RT tempat Maya

tinggal. Maya didampingi majikan dan lembaga layanan bertemu polisi (tetangga majikan maya) untuk berkonsultasi. Pak polisi memberikan motivasi agar Maya lapor ke kantor polisi dan polisi juga menjamin bahwa kesepakatan yang dilakukan Maya tidak berlaku demi hukum.

Esok harinya, majikan Maya menanyakan apakah Ani sudah diperiksa kesehatannya. Majikan Maya juga menjelaskan pentingnya Ani diperiksa oleh dokter, selain mengetahui kondisi vagina Ani juga untuk mencegah terjadinya penyakit menular. Maya menjawab “Udah bu, dibawa ke Gaplek, jawab Maya”.

Ketika sedang membeli sayuran di warung, majikan Maya bertemu dengan temannya yang bekerja di Puskesmas Pamulang. “Hai, apa kabar, kemarin mbaknya ke Puskesmas bawa anaknya ditemenin sama bu RT” teman majikan Maya nyerocos. Oh, masa Teh, jawab majikan Maya. Kata Mbak, anaknya dibawa ke RS Gaplek. “Ngga kok, di puskesmas, aku juga ketemu”, jawab pegawai puskesmas. Majikan Maya langsung menanyakan ke Maya ketika pulang. Maya tadi ibu ketemu teman yang kerja di puskesmas, katanya anak kamu diperiksa di puskesmas bukan di RS Gaplek. Iya bu, kata bu RT jangan bilang sama ibu.

Dua hari kemudian Maya tidak datang bekerja. Padahal Maya berjanji akan tetap datang bekerja karena majikan Maya harus pergi ke luar kota. Setelah majikan Maya pulang dan ditanyakan kenapa tidak datang, Maya menjawab diminta bu RT ngga masuk karena harus ke puskesmas. Maya tetap kekeh tidak mau lapor polisi, dan ikut kata bu RT. Maya juga takut kalau mantan suaminya tahu anaknya diperkosa, suaminya akan marah dan memukulinya.

Suatu hari, pihak P2TP2A Tangerang Selatan datang ke rumah majikan Maya. Pihak P2TP2A menyampaikan akan melaporkan kasus anak Maya ke polsek. Pihak P2TP2A juga berdialog langsung dengan Maya dan anaknya. Setelah pihak P2TP2A pulang, sore harinya majikan Maya menerima telpon dari P2TP2A bahwa P2TP2A sedang berada di kantor Polsek Pamulang dan akan membawa Maya langsung ke Polres Jakarta Selatan karena layanan untuk perempuan dan anak hanya ada di tingkat Polres.

Maya dan anaknya di bawa ke Polres di dampingi P2TP2A, selang beberapa hari baru majikannya mengetahui bahwa ketika Maya dibawa ke Polres, pelaku juga dibawa serta dengan menggunakan mobil Polsek Pamulang.

Keesokan harinya Maya harus pergi ke Polres lagi, pihak polisi langsung menelpon Maya. Tapi tidak ada pendamping yang bisa menemani Maya. Majikan Maya langsung berkoordinasi dengan pihak P2TP2A, Maya didampingi relawan dari P2TP2A. Siang hari Maya menelpon majikannya, “bu kata polisi, saya mau kasusnya diterusin ngga? Soalnya kalau diterusin akan panjang, dan saya harus ijin kerja?” emang yang nemenin kamu kemana? Majikan Maya menanyakan. “ada bu, yang nemenin saya juga nyuruh saya bilang ke ibu. Katanya bayar visumnya juga mahal 1 jutaan. gimana yach bu terusin jangan? Saya juga belum makan nich bu”. Majikan Maya menyarankan agar Maya melanjutkan kasus anaknya. Agar pelaku jera dan pak RT tidak lagi mendamaikan kasus kekerasan terhadap perempuan.

Dua hari berselang polisi kembali menghubungi Maya, meminta Maya datang lagi untuk di BAP. Majikan Maya menghubungi P2TP2A, namun pihak P2TP2A mengatakan tidak ada yang bisa membantu mendampingi karena kasus yang ditangani banyak. Majikan berkoordinasi dengan pengacara yang ditunjuk P2TP2A, tapi pihak pengacara juga tidak bisa menemani. Majikan Maya menekan agar Maya didampingi. Akhirnya Maya didampingi paralegal LBH.

Sumber bacaan:

1. Peta Kekerasan terhadap Perempuan, Komnas Perempuan, tahun 2002
2. Layanan terpadu perempuan korban kekerasan, Komnas Perempuan, tahun 2004
3. Layanan yang berpihak, Komnas perempuan, tahun 2004
4. Memecah kebisuhan, Agama Mendengar Suara Perempuan Korban Kekerasan Demi Keadilan, Respon Katholik, Muhammadiyah, NU, Protestan
5. Buku referensi penanganan kasus-kasus kekerasan terhadap perempuan di lingkungan peradilan umum

(Halaman Sendiri)

MATERI 24 : Pemenuhan Hak Anak

Ilustrasi gambar: anak bermain

MATERI 24 : Pemenuhan Hak Anak

TUJUAN

- Anggota BSA dapat mengetahui tentang definisi anak, hak anak, dan perlakukan baik juga buruk pada anak
- Anggota BSA mengetahui cara pemenuhan hak anak dan pengasuhan yang baik pada anak

ALAT

- Kertas plano atau seukuran plano
- Kertas seukuran meta plan
- Kartu perlakukan baik dan buruk anak
- Spidol

METODE

- Curah pendapat
- Diskusi
- Bermain kartu

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menyegarkan suasana dengan bermain dan mengambil pelajaran dari praktik bermain
- Kader menanyakan kepada anggota BSA tentang pengertian anak. Kader menuliskan jawaban anggota BSA, kemudian bersama anggota BSA menyimpulkan pengertian anak dengan merujuk pada UU Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (pengertian anak *terlampir*)
- Kader menanyakan kepada anggota BSA tentang hak-hak anak, kemudian menuliskan jawaban dari anggota BSA, dan menjelaskan klaster hak anak, yaitu hak hidup, hak tumbuh kembang, hak perlindungan, dan hak partisipasi.

- Kader membuat tulisan 4 kolom di atas kertas seukuran plano atau papan tulis, yaitu hak anak, yaitu hak hidup, hak tumbuh kembang, hak perlindungan, dan hak partisipasi.
- Kader membagikan kartu bertuliskan tentang contoh-contoh praktik pemenuhan hak anak kepada anggota BSA. Kader meminta anggota BSA untuk menempelkan kartu-kartu yang didapatnya sesuai dengan pengkategorian hak anak. (lihat *lampiran*).
- Kader mendiskusikan hasil penempelan kategori kartu pada kolom hak anak, kemudian bersama anggota BSA menyimpulkan perilaku-perilaku pemenuhan hak anak.
- Kader menanyakan kepada peserta, apakah hak anak-anak mereka telah terpenuhi, dan berkomitmen bersama untuk memenuhi hak anak.
- Kader kemudian membagi peserta menjadi 2 atau 3 kelompok. Setiap kelompok dibagikan kartu perlakuan baik dan perlakuan buruk pada anak.
- Kader membagi kertas seukuran plano yang telah dituliskan dua kolom, yaitu 1) kolom bergambar jempol ke atas, 2 kolom bergambar jempol ke bawah. Kader meminta setiap kelompok untuk mendiskusikan kartu yang telah dibagi dan mengkategorikan gambar tersebut sesuai kolom.
- Kader meminta setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok.
- Kader menuliskan poin-poin penting hasil presentasi kelompok. Kader dan anggota BSA mengamati, apakah terdapat perbedaan dalam penempatan kartu pada kolom perilaku baik dan buruk. Jika terdapat perbedaan, kader dapat meminta penjelasan kepada kelompok alasan penempatan tersebut.
- Kader bersama anggota BSA menyimpulkan perilaku baik dan buruk pada anak, serta menggarusbawahi bahwa perilaku baik pada anak adalah melakukan tindakan sesuai kewajiban dan hak anak. Sedangkan perlakuan buruk pada anak adalah tindakan yang merugikan kepentingan anak.
- Kader membagikan kertas kecil kepada setiap anggota BSA. Kader meminta setiap anggota BSA untuk merefleksikan perilaku pengasuhan anak, apakah terdapat perlakuan buruk, apa perlakuan baik yang sudah dilakukan, dan komitmen perubahan perilaku pengasuhan anak agar perilaku buruk yang masih dilakukan dapat berubah menjadi perilaku baik. Kader mempersilahkan kertas dibawa kembali sebagai pengingat untuk berubah, dan mengajak anggota BSA untuk berkomitmen berubah demi masa depan anak yang lebih baik, karena masa depan anak juga tergantung pada pola pengasuhan orang tua, tidak semata-mata sekolah.
- Kader menutup pertemuan dengan doa.

BAHAN BACAAN MATERI 24: Pemenuhan Hak Anak

Apa Pengertian Anak?

(UU No 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak)

Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk yang masih dalam kandungan.

Apa Pengertian Hak Anak

Hak-hak anak adalah semua kebutuhan dasar anak yang harus dihormati, dilindungi, dan dipenuhi agar kesejahteraan dan jiwa anak terjamin yang dilindungi oleh Undang-Undang. Hak-hak anak dikelompokkan menjadi hak hidup, hak tumbuh dan berkembang, hak perlindungan dan hak berpartisipasi.

Apa saja 4 Kelompok Hak Anak-Anak?

1. Hak Hidup. Hak atas hidup dan kebutuhan dasar untuk keberlangsungan hidup anak, seperti mendapatkan ASI Eksklusif, Imunisasi, Makanan Bergizi, Perawatan kesehatan, Tempat tinggal yang layak, dll.
2. Hak Tumbuh Kembang. Hak untuk mengembangkan potensi secara penuh, seperti mendapatkan pendidikan termasuk pendidikan usia dini, Kasih sayang, Motivasi, Rekreasi, Kegiatan untuk mengembangkan minat dan keterampilan, dll.
3. Hak Perlindungan. Perlindungan anak untuk mencegah terjadinya segala bentuk kekerasan, penelantaran, dan eksploitasi, seperti tidak diperlakukan kasar, tidak dihukum secara fisik dan verbal, tidak digunakan untuk kepentingan seksual dan ekonomi, dan tidak dipenuhi hak hidup dan tumbuh kembangnya
4. Hak Partisipasi. Memberikan kesempatan pada anak untuk terlibat dalam hal-hal yang mempengaruhi hidup mereka sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak, seperti meminta pendapat dalam mengambil keputusan memilih sekolah, makanan, pakaian, pola asuh, hobby/minat, dll.

Apa itu Perlakuan Salah pada Anak?

Segala bentuk perlakuan yang tidak sepatutnya dilakukan oleh orang-orang yang diberi tanggungjawab (kuasa atas) dan mempunyai kewajiban untuk memelihara dan merawat anak yang dapat berpotensi merugikan kecacatan, bahkan dapat mengancam jiwa anak.

Jenis Perlakuan Salah:

1. Kekerasan
2. Eksploitasi
3. Penelantaran
4. Pembahayaan

Contoh Gambar Perlakuan baik :



Contoh Gambar Perlakuan buruk :



Sumber : Modul Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga (P2K2) Bidang Perlindungan Anak PKH, Pusat Pendidikan dan Pelatihan Kesejahteraan Sosial, Badan Pendidikan dan Penelitian Kesejahteraan Sosial, Kementrian Sosial, 2016

(Halaman sendiri)

MATERI 25 : Mencegah Kekerasan Terhadap Anak

Ilustrasi gambar: anak bermain

MATERI 25 : Mencegah Kekerasan Terhadap Anak

TUJUAN

- Anggota BSA mengetahui tentang bentuk-bentuk kekerasan terhadap anak
- Anggota BSA mengetahui cara pencegahan kekerasan terhadap anak

ALAT

- Kertas plano atau seukuran plano
- Kertas seukuran meta plan
- Kartu bentuk-bentuk kekerasan terhadap anak
- Spidol

METODE

- Curah pendapat
- Diskusi
- Bermain kartu

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menyegarkan suasana dengan bermain dan mengambil pelajaran dari praktik bermain
- Kader membagi anggota BSA menjadi dua kelompok. Kader membagi pada masing-masing kelompok 2 kertas seukuran plano ditempel memanjang, sehingga dapat digunakan untuk menggambar tubuh anak.
- Kader meminta satu relawan dari masing-masing kelompok untuk tidur di atas kertas plano dan digambar tubuhnya di atas kertas. Selesai digambar, kader meminta masing-masing kelompok dan mengandaikan bahwa gambar tersebut adalah gambar tubuh anak.

- Kader membagikan pada setiap kelompok kartu-kartu bentuk kekerasan terhadap anak. Kader meminta setiap kelompok untuk menempelkan kartu-kartu bentuk kekerasan terhadap anak di atas gambar tubuh anak.
- Kader menanyakan kepada setiap kelompok, apakah masih ada bentuk-bentuk kekerasan yang dialami anak tapi belum tercantum dalam kartu tersebut. Jika masih ada, setiap kelompok diminta menuliskan di atas kertas seukuran meta plan dan menempelkannya di atas gambar tubuh anak.
- Kader kemudian meminta semua anggota kelompok untuk memperhatikan hasil penempelan di atas gambar tubuh anak (body mapping), apakah terdapat tubuh anak yang tidak terkena kekerasan. Jika terdapat anggota kelompok yang menjawab iya, kader dapat meluruskan dengan memperlihatkan kembali tempelan bentuk kekerasan yang nyaris ada pada setiap tubuh anak, bahkan hati atau perasaan anak pun tak luput atau tidak lepas dari korban kekerasan.
- Kader terlebih dahulu telah menempelkan di atas dinding 2 kertas seukuran plano yang masing-masing telah dibagi menjadi 4 kolom dengan tulisan, yaitu kekerasan fisik, psikhis, seksual, dan social.
- Kader meminta masing-masing kelompok untuk menempelkan kartu-kartu bentuk kekerasan di atas kertas yang telah ditempel oleh kader sesuai dengan kategori jenis atau bentuk kekerasan.
- Kader kemudian meminta masing-masing kelompok untuk mempresentasikan pengkategorian bentuk kekerasan pada anak. Kader mengamati jika ada perbedaan penempatan kategori dan meminta penjelasan atas perbedaan penempatan tersebut.
- Kader bersama peserta kemudian menegaskan kembali pengkategorian bentuk-bentuk kekerasan terhadap anak dan contoh bentuk kekerasan tersebut.
- Kader kemudian membagi anggota BSA menjadi 4 kelompok. Kelompok pertama, mendiskusikan tentang kekerasan fisik, Kelompok kedua, mendiskusikan tentang kekerasan psikhis. Kelompok ketiga mendiskusikan tentang kekerasan seksual. Kelompok keempat mendiskusikan tentang kekerasan social. Masing-masing kelompok diminta mendiskusikan satu atau dua contoh kekerasan sesuai pembagian kelompok, dengan format contoh kekerasan, akibat kekerasan, pelaku, dan cara pencegahan. Misal kelompok satu, mendiskusikan tentang satu atau dua contoh kekerasan fisik, akibat kekerasan, pelaku, dan cara pencegahan.
- Kader meminta masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi, dan kelompok lain dapat memberi tanggapan.

- Kader menuliskan poin-poin penting hasil presentasi kelompok, dan kader dapat menyampaikan dan menggarisbawahi tentang pelaku kekerasan terhadap anak, akibat kekerasan terhadap anak, cara pencegahan kekerasan anak di dalam keluarga, dan cara pencegahan anak di masyarakat. (*Terlampir*)
- Kader menginformasikan pula tentang hal-hal praktis yang perlu diketahui keluarga dalam pencegahan kekerasan seksual terhadap anak. (*Terlampir*).
- Kader mengajak anggota BSA berkomitmen untuk mencegah kekerasan terhadap anak, baik dalam keluarga maupun lingkungan.
- Kader menutup pertemuan dengan doa.

Bahan Bacaan Materi 25: Mencegah Kekerasan terhadap Anak

Apa Pengertian Kekerasan Terhadap Anak?

Kekerasan terhadap anak adalah setiap perbuatan yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, mental, seksual, psikologis, termasuk penelantaran dan perlakuan buruk yang mengancam integritas tubuh dan merendahkan martabat anak.

Apa saja Bentuk-bentuk Kekerasan terhadap Anak?

1. Kekerasan Fisik. Perbuatan yang dilakukan oleh seseorang yang mengakibatkan rasa sakit, jatuh sakit, atau luka pada tubuh anak.
 - Membanting
 - Menampar
 - Membenturkan kepala anak
 - Menggigit
 - Mengguncang-guncangkan tubuh anak
 - Mencubit
 - Mencakar
 - Menampar anak
 - Menyiram air panas

- Memaksa makan cabai
2. **Kekerasan Psikis.** Perbuatan yang mengakibatkan rasa tidak nyaman bahkan menimbulkan trauma yang berkepanjangan terhadap anak. Kekerasan ini sering terjadi berulang-ulang tanpa disadari dan/atau disadari oleh pelaku.
- Sering mengkritik
 - Meremehkan
 - Membentak
 - Mempermalukan anak di depan orang lain
 - Tidak mencintai anak/menunjukkan kasih sayang
 - Mendorong untuk terlibat dalam kegiatan kriminal
 - Mengancam
 - Menghukum
 - Mengabaikan
 - Meninggalkan anak
 - Menjadikan anak sebagai sasaran kemarahan, dll.
3. **Kekerasan Seksual.** Adalah setiap perbuatan yang berupa pemaksaan hubungan seksual, dengan cara tidak wajar dan/atau tidak disukai, pemaksaan hubungan seksual dengan orang lain untuk tujuan komersial dan/atau tujuan tertentu (Penjelasan Pasal 8. UU PKDRT)
- Alat kelamin di raba-raba, payudara di remas-remas, pantat dicolek, dipaksa melakukan oral sex
 - Diperkosa dan/atau disodomi
 - Dijual pada mucikari, dipaksa menjadi pelacur, dipaksa bekerja di warung remang-remang
 - Promosi dan distribusi pornografi yang melibatkan anak-anak
 - Pelibatan anak dalam pertunjukan seks dan bentuk lainnya

4. **Kekerasan sosial**

Siapa Saja yang Dapat Menjadi Pelaku Kekerasan Terhadap Anak?

1. Orangtua, pengasuh, pembantu
2. Orang yang dikenal dekat dengan anak (guru, dokter, guru les, mentor, dll)
3. Orang asing yang berniat untuk melakukan kejahatan terhadap anak
4. Organisasi kriminal

Apa Akibat Kekerasan terhadap Anak?

1. Kematian
2. Patah tulang, kerusakan otak, luka, gangguan organ seksual
3. Cemas/takut, malu, rendah diri, tertekan, menarik diri, menyalahkan diri sendiri, merusak diri sendiri, mengisolasi diri, rasa tidak berdaya, memandang dirinya memang,

Bagaimana Cara Mencegah Kekerasan terhadap Anak di dalam Keluarga?

1. Memahami tumbuh kembang anak
2. Menjadi pendengar yang baik
3. Membangun komunikasi dua arah dengan anak
4. Memperhatikan keluhan anak
5. Membantu kesulitan anak
6. Anak sebagai teman berdiskusi
7. Menyediakan waktu yang berkualitas untuk anak
8. Jangan mudah panik jika menghadapi anak melawan
9. Memberi pujian kepada anak jika berperilaku baik
10. Tidak menghardik/menghakimi anak apalagi di depan orang lain
11. Tidak memberi julukan negatif pada anak
12. Tidak membanding-bandingkan anak
13. Mendongengkan/bercerita untuk mengantarkan tidur
14. Menambah pengetahuan tentang pengasuhan anak yang baik melalui:
 - Membaca buku, artikel, majalah dan lain-lain.
 - Meningkatkan hubungan sosial dengan tetangga
 - Mengikuti kegiatan keagamaan

15. Melakukan kegiatan bersama keluarga termasuk beribadah bersama
16. Mengenali pergaulan anak
17. Mengikuti perkembangan teknologi informasi

Bagaimana Cara Mencegah Kekerasan Terhadap Anak di Masyarakat?

1. Peduli sesama tetangga.
2. Melakukan diskusi-diskusi tentang kekerasan terhadap anak melalui pertemuan RT/RW maupun kegiatan keagamaan.
3. Mengenali lembaga-lembaga perlindungan anak dan bagaimana mengaksesnya
4. Melaporkan ke lembaga perlindungan anak atau aparat setempat jika ada dugaan terjadinya kekerasan pada anak.
5. Jika mengetahui, melihat ada kekerasan, maka wajib membantu anak untuk segera diamankan.

Apa Hal-hal Praktis yang Perlu Diketahui Keluarga untuk Mencegah Kekerasan Seksual terhadap Anak?

1. Ajarkan anak mengenal bagian tubuh sensitifnya (mulut, leher, dada, daerah selangkangan, pantat)
2. Ajarkan anak untuk mengatakan “Tidak” atau “Jangan” atau “Kabur” ketika ada orang lain yang ingin menyentuh bagian tubuh sensitif
3. Pastikan jalur yang dilalui anak (keluar rumah) aman
4. Pastikan anak selalu dalam pengawasan orang tua termasuk dalam kegiatan *online*/internet
5. Pastikan anak bersama orang yang dikenal dan dipercaya
6. Ajarkan anak untuk tidak menerima pemberian apapun dari orang yang tidak dikenal
7. Pastikan rumah aman dari bahan pornografi
8. Berikan kontak yang bisa dihubungi dalam situasi apapun
9. Biasakan untuk mendengar cerita anak pada kejadian-kejadian apapun

Sumber : Modul Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga (P2K2) Bidang Perlindungan Anak PKH, Pusat Pendidikan dan Pelatihan Kesejahteraan Sosial, Badan Pendidikan dan Penelitian Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial, 2016

(Halaman Sendiri)

MATERI 26 : Pencegahan Penelantaran dan Eksploitasi terhadap Anak

Ilustrasi gambar: ibu sedang gendong anak

MATERI 26 : Pencegahan Penelantaran dan Eksploitasi terhadap Anak

TUJUAN

- Anggota BSA dapat mengetahui dan memahami bentuk-bentuk juga akibat dari penelantaran dan eksploitasi terhadap anak
- Peserta dapat melakukan pencegahan penelantaran dan eksploitasi terhadap anak

ALAT

- Kertas seukuran plano atau papan tulis
- Spidol

METODE

- Curah pendapat
- Diskusi kelompok
- Studi kasus

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan dengan peserta pertemuan BSA.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menyegarkan suasana dengan bermain dan mengambil pelajaran dari praktik bermain
- Kader menanyakan kepada anggota mengenai pemahaman mereka tentang penelantaran terhadap anak.
- Kader membagi pada anggota BSA kertas tentang kasus Tasripin. Kader meminta anggota BSA untuk membaca kasus Tasripin (*Terlampir*). Setelah membaca kasus, kader menanyakan kepada anggota BSA:
 - a. Apa saja pekerjaan dan tanggung jawab yang dilakukan oleh Tasripin dalam menghidupi adik-adiknya?
 - b. Apakah pekerjaan yang dilakukan oleh Tasripin layak dilakukan oleh anak seusianya?
 - c. Apa yang seharusnya dilakukan oleh Ayah/kerabat terhadap Tasripin dan adik-adiknya?

- Kader menuliskan jawaban anggota BSA pada kertas plano, kemudian menyimpulkan jawaban anggota BSA, dan menggarisbawahi bahwa hal-hal yang dilakukan ayah Taspirin merupakan tindakan penelantaran.
- Kader kemudian meminta 6 orang anggota BSA untuk menjadi relawan bermain peran, yaitu: 1 orang berperan sebagai bapak, 1 orang berperan sebagai ibu, 1 orang berperan sebagai Raeni (anak pertama) usia 15 tahun, 1 orang sebagai Dadang (anak kedua) usia 10 tahun, 1 orang sebagai Suri (anak ketiga) usia 7 tahun, dan 1 orang sebagai Leni (anak keempat) usia 4 tahun.
- Kader mengumpulkan keenam relawan tersebut dan menyampaikan alur cerita bermain peran tentang eksploitasi anak.

Contoh cerita: Keluarga Pak Somad dan Ibu Tuti, adalah keluarga dengan 4 anak. Bapak bekerja sebagai buruh tani dan ibu akhirnya bekerja sebagai buruh cuci. Dari pekerjaan keduanya, keluarga ini kesulitan mencukupi kebutuhan makan apalagi kebutuhan lainnya seperti sekolah. Hutang pun menumpuk, dan tetangga sudah tak mau lagi memberi hutang karena tidak terbayarkan. Pak Somad dan Bu Tuti pusing karena tetangga terus menagih hutang, dan uang SPP sekolah tak terbayar. Di suatu malam saat anak-anak mulai tidur, Bu Tuti mengeluh pada suaminya karena tadi siang Pak Tugiran datang lagi menagih hutang dan marah-marah. Mendengar keluhan istrinya, Pak Somad menimpali, “trus bagaimana lagi, kita memang ga bisa bayar.” Keduanya pun nyaris ribut, dan akhirnya keluarlah ide dari Pak Somad, kalau Reni itu biar keluar saja dari sekolah. Pak Somad bilang, anak tetangga seusia Reni itu juga sudah ada yang bekerja jadi PRT di Jakarta. Ada orang dari kampung sebelah yang bisa menyalurkan ke Jakarta. Bu Tuti terkejut, karena tidak tega menyuruh Reni berhenti sekolah dan kerja di Jakarta. Tapi Pak Somad tetap pada pendapatnya. Esoknya, Pak Somad memanggil Reni dan meminta anaknya itu untuk berhenti sekolah, kerja di Jakarta bantu orang tua cari duit karena banyak hutang. Reni pun tidak mau, dan masuk ke kamar. Tapi Pak Somad dengan suara keras bilang, kamu harus mau. Siangnya, usai Dadang pulang sekolah, Pak Somad mengajak Dadang pergi dengannya. “Dang, kamu ikut bapak.” Dadang bilang, “aku mau maen pak.” “Pokoknya ikut bapak, sana bawa palu untuk bantu pecah batu,” tambah Pak Somad setengah memaksa. Dadang akhirnya mengambil palu, dan ternyata ia diajak ayahnya membantu pekerjaan sambil ayahnya memecah batu. Bu Tuti yang baru pulang dari pekerjaannya mencuci di rumah tetangga pun, mencari Dadang yang ternyata sudah tidak ada di rumah.

- Kader kemudian meminta relawan untuk bermain peran. Usai bermain peran, kader menanyakan tanggapa anggota BSA terhadap cerita yang dimainkan tadi. Kader menuliskan jawaban anggota BSA, kemudian menyimpulkan bersama bahwa apa yang dilakukan Pak Somad adalah bentuk eksploitasi pada anak. Kader menjelaskan pengertian

eksploitasi, bahwa memanfaatkan anak untuk mendapatkan keuntungan baik materi maupun non materi merupakan tindakan eksploitasi.

- Kader membagi peserta menjadi dua kelompok. Kelompok satu diminta mendiskusikan contoh penelantaran yang terjadi di lingkungannya, akibat dari penelantaran, dan cara mencegah penelantaran. Kelompok kedua, diminta mendiskusikan contoh eksploitasi yang terjadi di lingkungannya, akibat dari eksploitasi, dan cara mencegah eksploitasi.
- Kader meminta masing-masing kelompok untuk menyampaikan hasil diskusi kelompok. Kader mencatat poin-poin penting hasil diskusi kelompok. Kader bersama peserta menyimpulkan tentang bentuk-bentuk penelantaran dan eksploitasi, akibat dari penelantaran dan eksploitasi, dan cara mencegah. (bahan *terlampir*).
- Jika waktu memungkinkan, kader dapat mengajak anggota BSA bermain bendera. Caranya, kader membagi anggota BSA menjadi dua atau tiga kelompok. Masing-masing kelompok diberikan bendera merah dan hijau. Kader dapat menyiapkan bendera tersebut dengan membuat sendiri bendera sesuai dengan bahan yang ada di sekitar lingkungan. Bahkan jika memungkinkan, tidak perlu dibagi kelompok, tapi semua anggota BSA dapat diberi dua bendera tersebut.
- Kader kemudian membacakan aturan mainnya. Kader akan membacakan pernyataan. Jika yang dibacakan adalah cara mencegah eksploitasi anak, maka kelompok diminta untuk mengangkat bendera berwarna hijau. Jika yang dibacakan oleh kader adalah pernyataan bukan cara mencegah eksploitasi anak, maka kelompok diminta mengangkat bendera merah.

No	Pernyataan	Jawaban	Bendera
1.	Menyuruh anak untuk menjadi kuli angkut barang untuk menambah uang belanja	Bukan	Merah
2.	Menyuruh anak untuk mengemis di jalanan	Bukan	Merah
3.	Menyuruh anak bekerja di tempat hiburan malam	Bukan	Merah
4.	Mengizinkan anak untuk menikah sebelum usia 18 tahun	Bukan	Merah

5.	Menjual bayi	Bukan	Merah
6.	Memberikan waktu bermain kepada anak	Ya	Hijau
7.	Memberikan waktu istirahat yang cukup kepada anak	Ya	Hijau
8.	Memberikan kesempatan anak untuk belajar agama	Ya	Hijau
9.	Melarang anak bermain ke rumah tetangga	Bukan	Merah
10.	Membiarkan anak keluar sendirian di malam hari	Bukan	Merah
11.	Membuat akte kelahiran anak	Ya	Hijau
12.	Memasukkan anak dalam daftar kartu keluarga	Ya	Hijau
13.	Menggendong bayi untuk mengumpan orang lain agar merasa iba	Bukan	Merah

- Kader memotivasi anggota untuk tidak melakukan penelantaran dan eksploitasi anak, bahwa dengan segala keterbatasan ekonomi keluarga anak tetap dapat berprestasi.
- Kader menutup dengan hamdalah

BAHAN BACAAN MATERI 26: Pencegahan Penelantaran dan Eksploitasi terhadap Anak

Apa Pengertian Penelantaran Anak?

Tidak dilakukannya kewajiban dan tanggung jawab orangtua/pengasuh dalam memenuhi kebutuhan dasar anak, baik fisik, psikis, rohani, maupun sosial.

Anak terlantar adalah anak yang karena suatu sebab orang tuanya melalaikan kewajibannya sehingga kebutuhan anak tidak dapat terpenuhi dengan wajar baik secara rohani, jasmani maupun sosial (Pasal 1 UU 4/1979).

Apa Contoh-contoh Penelantaran ?

- Tidak memberikan makanan yang sehat, aman dan bergizi.
- Tidak diberikan tempat tinggal dan pakaian yang layak.
- Tidak pernah diberi waktu dan kesempatan bermain.
- Tidak diijinkan sekolah.
- Tidak melakukan imunisasi terhadap anak.
- Tidak ke posyandu untuk menimbang berat dan ukur tinggi badan.
- Tidak dibawa berobat ke puskesmas/layanan kesehatan lain, ketika anak sakit.
- Tidak mendukung pendidikan anak.
- Tidak memberikan kasih sayang dan perhatian.
- Tidak mendengar pendapat anak.
- Tidak memberikan kesempatan beribadah.
- Tidak mengenalkan nilai-nilai baik dan buruk
- Tidak mengajarkan untuk menghargai orang lain
- Ditinggal sendiri
- Didiamkan dalam kurun waktu tertentu
- Tidak dipedulikan
- dll

Apa Akibat Penelantaran ?

- Putus sekolah
- Kurang gizi
- Celaka, luka, sakit
- Digigit binatang (kalajengking, kecoa, ular, anjing, dll)
- Sering ketakutan/tidak berani
- Kemampuan berbahasa rendah
- Anak merasa tidak aman
- Susah bergaul
- Mengalami masalah penyesuaian diri pada masa yang akan datang

Bagaimana Cara Mencegah Penelantaran?

- Memenuhi kebutuhan dasar anak (kasih sayang, sandang, pangan dan papan)
- Meluangkan waktu bersama anak
- Berbagi tugas dalam mengasuh anak
- Mendidik anak tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan
- Memperhatikan pergaulan anak
- Memperhatikan perkembangan anak
- Menitipkan anak pada keluarga/kerabat yang dapat dipercaya pada saat orang tua tidak berada di rumah
- Menitipkan anak ditempat penitipan anak
- Mengkonsultasikan masalah keluarga dengan aparat setempat, atau penyedia layanan (misalnya guru ngaji, bidan dll)
- Bawa anak ke tempat kerja (jika ada fasilitas yang aman)
- Dll

Apa Pengertian Eksploitasi Anak?

Eksploitasi adalah pemanfaatan anak untuk memperoleh keuntungan materiil maupun immateriil. Eksploitasi adalah tindakan dengan atau tanpa persetujuan korban yang meliputi tetapi tidak terbatas pada pelacuran, kerja, atau pelayanan paksa, perbudakan atau praktik serupa perbudakan, penindasan, pemerasan, pemanfaatan fisik, seksual, organ reproduksi, atau secara melawan hukum memindahkan atau mentransplantasi organ dan/atau jaringan tubuh atau memanfaatkan

tenaga atau kemampuan seseorang oleh pihak lain untuk mendapatkan keuntungan baik materiil maupun immateriil. (Pasal 1 UU Nomor 21 Tahun 2007)

Apa Contoh-contoh Eksploitasi?

- Pemanfaatan tubuh anak
 - Anak yang dilacurkan
 - Pornografi anak
 - Anak yang mengalami kecacatan atau bayi yang digunakan untuk memancing rasa iba
- Pemanfaatan tenaga
 - Memecah batu, mengupas kerang, memulung sampah, menyelam untuk ambil batu atau mutiara, mendulang emas, bekerja lebih dari 3 jam perhari dan terus menerus
- Pemanfaatan kepolosan dan keluguan anak
 - Perkawinan anak pada usia sebelum 18 tahun
 - Anak dijual untuk bayar hutang

Apa Unsur Eksploitasi?

Ada keuntungan,

- Materi : Memperoleh uang contohnya: anak yang dilacurkan, dipekerjakan, digunakan untuk mengemis dll
- Bukan materi : yang memanfaatkan anak mendapatkan status sosial dan kedudukan yang lebih tinggi. Contoh : anak perempuan dinikahkan dengan laki-laki yang lebih kaya atau berkedudukan terhormat.

Apa Akibat Eksploitasi?

- Anak putus sekolah
- Perkembangan fisik anak terganggu
- Menjadi penakut, murung, menarik diri
- Anak terkena PMS (Penyakit Menular Seksual), HIV/AIDS
- Tidak punya masa depan (kehilangan cita-cita)
- Anak berpotensi mengulang kembali eksploitasi yang dialaminya
- Anak kehilangan percaya diri
- Anak dapat terluka/sakit-sakitan, celaka
- Anak tidak punya waktu bermain

- Anak stress/tertekan
- Anak terpisah dari keluarga
- Dll

Bagaimana Cara Mencegah Eksploitasi?

1. Mengupayakan anak tetap sekolah
2. Tidak menyuruh bekerja yang mengganggu kegiatan bermain dan belajar
3. Tidak membiarkan anak bersama orang dewasa tanpa pengawasan
4. Melatih anak untuk tidak melayani orang yang tidak dikenal
5. Tidak mudah mempercayai janji-janji orang lain
6. Memberi tahu anak untuk waspada pada iming-iming pekerjaan dan gaji besar di kota
7. Tidak menikahkan anak sebelum usia 18 tahun
8. Tidak membiarkan anak bermain dengan hp/internet tanpa pengawasan
9. Menanyakan kepada anak tentang kegiatan yang dia lakukan dan dia alami
10. Luangkan waktu untuk bercengkerama/bercerita dengan anak
11. Kenali guru sekolah atau guru ngaji mereka
12. Kenali teman-teman mereka
13. Kenali orang-orang dewasa di sekitar mereka
14. Tidak menjaminkan anak untuk hutang
15. Tidak melakukan berbagai jenis kekerasan pada anak
16. Membuatkan akta kelahiran untuk anak

Pencatatan kelahiran merupakan salah satu cara mencegah eksploitasi anak.

Pencatatan kelahiran, yang merupakan pencatatan resmi nama dan umur anak, memberikan identitas sah pada anak. Hal tersebut merupakan langkah penting untuk melindungi hak-hak sipil, politik, ekonomi, sosial dan budaya anak. Pencatatan kelahiran juga memberikan data penting untuk dijadikan informasi bagi penyusunan perencanaan akan pelayanan kesehatan dan pendidikan terhadap anak.

Apa Peraturan terkait Pencegahan Eksploitasi Anak?

Indonesia telah memiliki peraturan perundang-undangan terkait pencegahan eksploitasi terhadap anak. UU Nomor 13 Tahun 2013 tentang ketenagakerjaan menyebutkan bahwa pengusaha dilarang mempekerjakan anak. Jika anak harus bekerja maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan :

1. Anak-anak dapat dipekerjakan dengan syarat berumur antara 13 (tiga belas) sampai dengan 15 (limabelas) tahun dengan melakukan pekerjaan ringan dan tidak mengganggu perkembangan dan kesehatan fisik, mental, dan sosial anak.
2. Pengusaha yang mempekerjakan anak pada pekerjaan ringan harus memenuhi kriteria sebagai berikut :
 - a) Izin tertulis dari orang tua/wali
 - b) Perjanjian kerja dengan orang tua/wali
 - c) Waktu kerja maksimum 3 jam
 - d) Dilakukan pada siang hari dan tidak mengganggu waktu sekolah
 - e) Keselamatan dan kesehatan kerja
 - f) Adanya hubungan kerja yang jelas
 - g) Menerima upah sesuai dengan ketentuan yang berlaku
3. Anak dapat melakukan pekerjaan di tempat kerja yang merupakan bagian dari kurikulum pendidikan atau pelatihan yang disahkan oleh pejabat berwenang, dengan syarat sebagai berikut :
 - a. Berusia paling sedikit 14 tahun
 - b. Diberi petunjuk yang jelas tentang cara pelaksanaan pekerjaan serta bimbingan dan pelaksanaan pekerjaan
 - c. Diberi perlindungan keselamatan dan kesehatan kerja
4. Anak dapat melakukan pekerjaan untuk mengembangkan minat dan bakatnya, dengan syarat sebagai berikut :
 - a. Di bawah pengawasan langsung orang tua/wali
 - b. Waktu kerja paling lama 3 jam sehari
 - c. Kondisi dan lingkungan kerja tidak mengganggu perkembangan fisik, mental, sosial dan waktu sekolah
5. Dalam hal anak dipekerjakan bersama-sama dengan pekerja/buruh dewasa, maka tempat kerja anak harus dipisahkan dari tempat pekerja/buruh dewasa
6. Dilarang mempekerjakan dan melibatkan anak pada pekerjaan terburuk untuk anak, yaitu :
 - a. Segala pekerjaan dalam bentuk perbudakan atau sejenisnya
 - b. Segala pekerjaan yang memanfaatkan, menyediakan atau menawarkan anak untuk pelacuran, produksi pornografi, pertunjukan porno atau perjudian

- c. Segala pekerjaan yang memanfaatkan, menyediakan atau melibatkan anak untuk produksi dan perdagangan dan minuman keras, narkotika, psikotropika, dan zat aditif lainnya
- d. Semua pekerjaan yang membahayakan kesehatan, keselamatan atau keselamatan atau moral anak.

Sumber : Modul Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga (P2K2) Bidang Perlindungan Anak PKH, Pusat Pendidikan dan Pelatihan Kesejahteraan Sosial, Badan Pendidikan dan Penelitian Kesejahteraan Sosial, Kementrian Sosial, 2016

Kisah Tasripin, Bocah 12 Tahun yang Harus Menghidupi Ketiga Adiknya

Jakarta-Jauh di sebuah Dusun di Desa Gunung Lurah, Kecamatan Cilongok, Banyumas, Jawa Tengah, Tasripin (12) bocah tanggung dari Dusun Pesawahan harus hidup sendiri dan mencari nafkah untuk menghidupi ketiga adiknya Dandi (9) Riyanti (7) dan Daryo (5). Tasripin harus bekerja di sawah agar adik-adiknya tetap bisa makan. Di rumah bilik kayu dengan luas 5x7 meter persegi dengan satu ruang kamar luas 3x3 meter persegi dan sebuah dapur dengan tungku kayu bakar serta isi perabotan yang sangat sederhana dan hanya terdapat dua buah kursi panjang dan satu meja, beralaskan lantai semen yang sudah pecah, hidup empat bocah sebatang kara. Ayah mereka pergi bekerja di Kalimantan bersama kakak tertuanya, sementara ibunya meninggal akibat tertimbun longsor saat sedang mencari pasir satu tahun lalu.

Kini bocah-bocah tersebut harus hidup sebatang kara dan tidur dalam satu kamar dengan kasur dan bantal yang sudah tampak lusuh dengan ditutupi matras. Ketiga adiknya sangat mengandalkan kakak kedua mereka, Tasripin, yang setiap hari harus bekerja di sawah dengan mencangkul, membersihkan sisa-sisa padi serta menanam padi bersama warga desa pada saat masa tanam “Ibu sudah meninggal dan bapak bekerja di Kalimantan bersama kakak,” kata Tasripin, Jumat (12/4/2013). Hampir setiap hari, Tasripin mesti pergi ke sawah untuk mencari uang demi menghidupi ketiga adiknya. Para tetangga sekitar yang simpati dengan keadaan Tasripin pun kadang sering membantu memberikan nasi maupun lauk pauk bagi bocah-bocah tersebut. Tak jarang mereka hanya makan dengan nasi seadanya namun tampak nikmat. “Kalau berangkat ke sawah jam 7 pagi dan pulang jam 12 siang. Kadang sehari dapat Rp. 30 - 40 ribu sehari. Itu beli beras dan sayur. Sisanya untuk jajan adik,” jelas bocah yang telah putus sekolah itu. Pagi sebelum dia berangkat ke sawah, Tasripin harus memasak nasi dan sayur untuk adik-adiknya. Selain memasak, dia juga harus mencuci pakaian, menyapu serta memandikan adik-adiknya. Tapi bukan hanya sekedar memandikan dan memberikan makan untuk adik-adiknya, dia pun bertanggung jawab terhadap akhlak adik-adiknya dengan mengajak adik-adiknya salat dan mengaji di musala depan rumahnya.

Sumber: <http://news.detik.com/read/2013/04/13/060333/2219273/10/kisah-tasripin-bocah-12-tahun-yang-harus-menghidupi-ketiga-adiknya>

(Halaman Sendiri)

MATERI 27 : Pengelolaan Keuangan Keluarga

Ilustrasi gambar: gambar BUEKA

MATERI 27 : Pengelolaan Keuangan Keluarga

TUJUAN

- Anggota BSA dapat memahami pengelolaan keuangan keluarga dengan bijak
- Anggota BSA dapat melakukan strategi pengelolaan keuangan keluarga dengan bijak

ALAT

- Kertas besar
- Spidol board marker

METODE

- Brainstorming (curah pendapat)
- Diskusi
- Galeri
- Bermain peran penganggaran keluarga

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan dengan peserta pertemuan BSA.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menyegarkan suasana dengan bermain dan mengambil pelajaran dari praktik bermain
- Kader menjelaskan tujuan dari sesi ini tentang pentingnya mempunyai pengetahuan tentang mengelola keuangan keluarga dengan bijak
- Kader membagi peserta dalam 4 kelompok (keluarga) dan membagikan kertas besar dan spidol. Setiap kelompok diminta berdiskusi dan membuat daftar berupa tabel yang terdiri dari 3 kolom yakni kolom item belanja, kebutuhan dan keinginan. Peserta mengisi kolom item belanja dengan daftar kebutuhan dan keinginan keluarga setiap bulan secara real.
- Setelah mengisi kolom item belanja setiap kelompok mendiskusikan apakah tiap item masuk dalam kolom “kebutuhan” dan “keinginan” dengan tanda cek (V).

- Kader meminta setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok dengan metode gallery, setelah semua hasil kelompok ditempelkan di tempat yang disediakan, kader meminta masing-masing kelompok untuk menugaskan satu orang anggota kelompoknya untuk menjaga plano hasil diskusi kelompok. Anggota kelompok yang lain berkeliling menuju kelompok-kelompok yang lain untuk mengajukan pertanyaan dan menambahkan hasil diskusi kelompok lain.
- Setelah semua kelompok berkeliling ke semua kelompok yang lain, kader meminta peserta untuk duduk kembali.
- Kader membuat point-point hasil diskusi dan menjelaskan tentang pentingnya pengelolaan keuangan keluarga, perbedaan kebutuhan dan keinginan, dampak pemahaman terhadap kebutuhan dan keinginan (terlampir bahan bacaan).
- Kader mengajak peserta berkomitmen untuk bijaksana dalam mengelola keuangan keluarga dibantu form budget perencanaan keluarga sebagaimana *terlampir*
- Kader menutup pertemuan dengan hamdalah

BAHAN BACAAN MATERI 27 : Pengelolaan Keuangan Keluarga

Masalah keuangan adalah hal yang umum dialami oleh semua keluarga, tidak peduli keluarga mempunyai atau tidak punya. Apalagi keluarga muda yang sedang menjalani tahun-tahun pertama menjalani kehidupan berumah tangga. Mengapa penting bagi setiap keluarga untuk melakukan pengelolaan keuangan keluarga? Beberapa ayat di bawah menjelaskan pentingnya memahami literasi keuangan keluarga, antara lain:

1. Ayat yang menjelaskan tentang pentingnya mempersiapkan keturunan yang kuat, baik dari sisi spritual, moril, maupun materiil

“Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar.” (Q.S An-Nisa (4) ayat 9)

“Sesungguhnya orang yang beriman ialah barangsiapa yang memberikan keselamatan dan perlindungan terhadap harta dan jiwa manusia.” (HR. Ibnu Majah)

2. Ayat dan hadits yang menjelaskan tentang pentingnya merencanakan dan mempersiapkan amalan untuk masa depan yang lebih baik.

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah dibuat untuk hari esok (masa depan). Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui yang kamu kerjakan.” (Q.S. al-Hasyr (59) ayat 18)

“Ingat 5 perkara sebelum 5 perkara; muda sebelum tua, sehat sebelum sakit, kaya sebelum miskin, lapang sebelum sempit, dan hidup sebelum mati.” (Hadits Riwayat Muslim)

“Setiap orang dari kamu adalah pemikul tanggungjawab dan setiap kamu bertanggungjawab terhadap orang-orang yang di bawah tanggungjawab kamu.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Pengelolaan keuangan keluarga benarkah masalahnya terletak dari besar-kecilnya pendapatan keluarga? Seringkali masalahnya bukan terletak pada penghasilan yang kurang, tapi ada beberapa kebiasaan yang salah dalam mengelola uang. Ternyata, dalam kenyataan, seorang keluarga yang berpenghasilan jutaan rupiah sering mengeluhkan tidak punya uang atau tabungan untuk membiayai pendidikan anaknya.

Ada beberapa kunci dalam mengelola keuangan secara mudah dan bijaksana:

1. Memahami Kondisi Keuangan Keluarga.

Hal yang mudah namun terlihat sepele adalah memahami kondisi keuangan keluarga baik dari sisi pemasukan maupun pengeluaran. Dari sisi pemasukan bisa dilihat apakah pendapatan keluarga tetap atau tidak tetap setiap bulan, adanya tambahan penghasilan yang lain, dan hasil investasi. Kemudian pahami pengeluaran tiap bulan. Jangan sampai kita tidak tahu isi tabungan, jumlah tagihan listrik, telepon, SPP anak, belanja, biaya pemeriksaan dokter dan lainnya. Mengenali siklus pengeluaran juga akan membantu kita untuk memahami kondisi keuangan keluarga. Siklus pengeluaran secara umum menurut kelompok umur adalah sebagai berikut:

Kelompok Usia	Kebutuhan Keuangan
20 – 30 tahun	Baru mulai bekerja atau merintis usaha, perlu biaya persiapan nikah atau keluarga muda,

	persiapan finansial untuk anak pertama, kelengkapan rumah, dan kendaraan
30 -45 tahun	Memiliki beberapa anak, biaya pendidikan anak dan sarana penunjang, biaya kesehatan anak, tabungan pendidikan, memiliki rumah, investasi
45 – 55 tahun	Biaya anak-anak sekolah jenjang pendidikan yang lebih tinggi, pernikahan anak, pembiayaan kesehatan keluarga, persiapan dana pension
55 tahun ke atas	Biaya hidup pensiun/masa tua, biaya kesehatan

Hal yang paling mudah dalam memahami kondisi keuangan keluarga adalah dengan mencatat penghasilan dan pengeluaran tiap bulan.

Contoh Portofolio keuangan Keluarga

Penghasilan :

- Gaji 1,5 juta
- Penghasilan tambahan 600 ribu

Total penghasilan : 2.100 **ribu**

Pengeluaran :

- Belanja dapur, listrik, 600 ribu
- Biaya sekolah dan uang saku : 500 ribu
- Transport : 200 ribu
- Cicilan : 250.000
- ZIS : 50 ribu
- Sumbangan atau iuran lingkungan : 200.000
- Tabungan : 100.000

Total Pengeluaran : **1.900.00**

Surplus / Defisit : **200 ribu**

2. Menyusun rencana keuangan atau anggaran.

Rencana keuangan yang realistis membantu kita bersikap obyektif soal pengeluaran yang berlebihan. Tak perlu terlalu ideal dan detail, sehingga lupa kebutuhan diri sendiri. Tak ada salahnya memasukkan kebutuhan berwisata dan piknik atau mengajak keluarga mengunjungi keluarga jauh. Penting untuk menganggarkan jumlah yang realistis dan kita pun patuh dengan anggaran tersebut. Total anggaran keuangan keluarga dari pendapatan secara umum adalah sebagai berikut:

- Hutang : maksimal 30% dari total pendapatan
- Kebutuhan hidup : 40%
- Zakat, Infaq, sedekah : 10 % walaupun yang wajib zakat 2,5% selebihnya adalah infak, wakaf, sedekah, hadiah dan lain sebagainya.
- Investasi dan tabungan : 20%

3. Memikirkan lebih seksama pengertian antara “butuh” dan “ingin”.

Tak jarang kita membelanjakan uang untuk hal yang tak terlalu penting atau hanya didorong keinginan, bukan kebutuhan. Buatlah daftar berupa tabel yang terdiri dari kolom untuk item belanja, kebutuhan dan keinginan. Setelah mengisi kolom item belanja, isilah kolom “kebutuhan” dan “keinginan” dengan tanda cek (V). Dari sini kita bisa mempertimbangkan dengan lebih matang, benda atau hal yang perlu dibeli/penuhi atau tidak.

4. Meminimalkan hutang konsumtif.

Secara garis besar hutang ada 2 : Hutang produktif dan hutang konsumtif. Motif berhutang pun beragam yakni: Penghasilan kurang, gaya hidup, gengsi, investasi. Godaan untuk hidup konsumtif semakin besar. Tapi bukan berarti dengan mudah kita membeli berbagai benda secara kredit. Bijaksana dalam mengelola keuangan keluarga salah satunya dengan menumbuhkan kebiasaan keuangan yang sehat dengan memulai dari yang sederhana, seperti tak memiliki hutang konsumtif. Hutang diperbolehkan dengan berbagai pertimbangan, antara lain : 1) Ada kebutuhan yang mendesak, 2) Kredit barang yang

produktif, misalnya kredit mesin jahit yang digunakan untuk menerima jahitan, kredit HP yang digunakan untuk berjualan on line 3) Hutang untuk barang yang makin meningkat nilainya, membeli tanah dsb.

5. Tetapkan tujuan atau cita-cita keuangan.

Dream will come true... Kalimat bijak bahwa bermimpilah maka suatu hari akan menjadi kenyataan berlaku juga dalam literasi keuangan keluarga. Menetapkan cita-cita keuangan dan menyusun target keuangan yang ingin diraih secara berkala bersama pasangan akan membantu kita lebih fokus merancang keuangan keluarga. Tetapkan tujuan secara spesifik, realistis, terukur dan dalam kurun waktu tertentu. Misalnya, bercita-cita punya dana pendidikan anak bersekolah tinggi di luar kota, berhaji, mempunyai rumah kost atau ruko untuk dana pensiun dan lain sebagainya.

6. Menabung, menabung, dan menabung

Ubah kebiasaan dan pola pikir. Segera setelah menerima pendapatan atau gaji, alokasikan untuk tabungan dalam jumlah yang telah direncanakan sesuai tujuan atau cita-cita finansial keluarga. Sebaiknya, kita memiliki rekening terpisah untuk tabungan dan kebutuhan sehari-hari sehingga lebih mudah untuk mengontrol dan mengendalikan.

7. Berinvestasi

Selain menabung maka perlu juga berpikir untuk **Berinvestasi**. Tentu kita tak akan puas dengan hanya menunggu tabungan membumbung. Padahal cita-cita keluarga “selangit”. Inilah saat yang tepat untuk juga memikirkan investasi. Kini bentuknya macam-macam. Misalnya investasi tanah, bangunan, ternak dan pertanian, emas, saham atau bekerjasama bisnis dengan pihak lain. Takut akan risiko investasi? Tak perlu khawatir, kita hanya perlu belajar rasional dan memahami betul instrumen yang dipilih. Jangan pernah tertarik dengan investasi atau arisan bodong yang menawarkan pengembalian bunga yang tinggi dengan janji yang menggiurkan. Cara yang mudah adalah dengan bertanya pada ahlinya, melihat suku bunga bank secara umum, dan tidak meletakkan uang dalam satu instrumen investasi

8. Meningkatkan Pendapatan Keluarga

Terakhir, bila memungkinkan, meningkatkan pendapatan adalah sesuatu yang perlu diikhtiarkan. Mencari nafkah adalah sesuatu yang sangat mulia. Semangat bekerja dan meniatkannya sebagai amal sholeh bisa menjadi motivasi dalam mencari rizqi yang halal dan baik. Beberapa ayat di bawah menerangkan tentang pentingnya mencari rezeki yang baik.

“... Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi, dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.” (QS. 62 ayat 10).

Ketika Rasulullah ditanya oleh Rafi bin Khudaij: Dari Malik bin anas r.a, *“Wahai Rasulullah, pekerjaan apakah yang paling baik?”* RASULULLAH menjawab, *“Pekerjaan orang dengan tangannya sendiri dan jual beli yang mabrur.”* (HR. Ahmad dan Al Bazzar At Tabrani dari Ibnu Umar).

“Harta terbaik adalah harta yang diperoleh dengan tangannya sendiri.” (HR. Bazzar)

“Sesungguhnya Allah suka kalau Dia melihat hambaNya berusaha mencari barang dengan cara yang halal.” (HR. Ath-Tahbrani dan Ad Dailami)

Mencari tambahan penghasilan dapat dilakukan untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Beberapa pekerjaan yang bisa dilakukan untuk menambah pendapatan keluarga, antara lain:

- Berbisnis barang atau produk atau kerajinan tangan yang dipasarkan secara langsung maupun online
- Memanfaat lahan kosong pekarangan rumah untuk pertanian sayuran, pertanian organik atau tanaman obat dan bibit untuk menambah penghasilan atau untuk keperluan dapur.
- Menjual keahlian yang dimiliki, misalnya menerima jasa menjahit, jasa salon muslimah, jasa reparasi dan lain sebagainya
- Menjadi profesional pekerja mandiri, tidak terikat dengan lembaga tertentu
- Menjadi investor dengan menanamkan modal atau bekerjasama bisnis dengan orang lain atau bisa berinvestasi dalam bentuk emas, bangunan, jual beli kendaraan dan lain sebagainya.

Lampiran :

Lampiran Form Anggaran Perencanaan Keuangan Keluarga diharapkan bisa membantu lebih bijaksana dalam membantu mengelola keuangan keluarga

(Halaman sendiri)

MATERI 28: MENAMBAH PENDAPATAN DENGAN USAHA KELUARGA

Ilustrasi gambar: gambar BUEKA

MATERI 28: MENAMBAH PENDAPATAN DENGAN USAHA KELUARGA

TUJUAN

- Menumbuhkan mental dan sikap enterpreneurship bagi anggota BSA
- Memunculkan pengusaha baru

METODE

- Ceramah dan tanya jawab
- Curah pendapat
- Bermain peran

ALAT

- Kertas seukuran plano
- Spidol

LANGKAH-LANGKAH

- Kader membuka pertemuan dengan menyampaikan salam dan doa, menyampaikan tujuan materi
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan dengan peserta pertemuan BSA.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menyegarkan suasana dengan bermain dan mengambil pelajaran dari praktik bermain
- Kader menanyakan pada anggota BSA “siapa yang sudah mempunyai usaha?”. Jika terdapat anggota BSA yang memiliki usaha, termasuk warung, membuat jajanan, dll, kader mendaftar jenis usaha dan ditulis di atas kertas seukuran plano
- Kader menanyakan pada anggota BSA, “siapa yang belum mempunyai usaha?” Kemudian menggali lagi apakah ada minat untuk memulai usaha
- Kader memberi apresiasi pada anggota BSA yang sudah mempunyai usaha dan mendorong anggota BSA yang belum mempunyai usaha agar tumbuh minat untuk memulai usaha.
- Kader mengajak peserta untuk bermain peran “Jual beli Produk”,
 - Kader membagi kertas potong kepada masing-masing anggota BSA sebanyak 3 atau 5 kertas potong
 - Masing-masing anggota BSA diminta membuat produk dari bahan kertas potong

- Kader membagi anggota BSA menjadi beberapa kelompok sesuai jumlah peserta. Masing-masing kelompok sebanyak 5/6 orang.
- Masing-masing kelompok membuat perencanaan usaha:

Jenis Produk	Jumlah produksi	Harga (memperhitungkan bahan baku, pngkos tenaga, transport, kemasan)	Pemasaran
Kerajinan bunga dari kertas	10 produk	@50.000	Sekolah, took oleh-oleh, operasi

- Kelompok melakukan penjualan, lama transaksi (10 menit).
- Masing-masing kelompok diminta menghitung hasil penjualannya
- Kelompok diminta menunjuk satu orang wakilnya untuk menyampaikan proses dan hasil dari permainannya, kelompok lain diminta menanggapi
- Setelah semua kelompok mempresentasikan hasilnya, kader bersama anggota BSA menganalisa permainan :
 - Bagaimana perasaan anggota BSA selama merencanakan usaha, membuat produk, dan memasarkan
 - Faktor apa yang menyebabkan keberhasilan berwirausaha
 - Faktor apa yang menghambat seseorang untuk memulai usaha
- Kader dapat menyilahkan anggota BSA atau kader yang telah memiliki usaha untuk berbagi pengalaman tentang berwirausaha. Kader dapat mencatat poin-poin penting hasil berbagi pengalaman dari kader atau anggota BSA yang telah mempunyai usaha.
- Kader menyampaikan materi “usaha keluarga”
- Kader mengajak peserta untuk mulai memikirkan membuka usaha dan berkomitmen untuk membuka usaha keluarga
- Kader menutup pertemuan

BAHAN BACAAN MATERI 28: MENAMBAH PENDAPATAN DENGAN USAHA KELUARGA

Usaha keluarga adalah semua kegiatan atau perilaku ekonomi yang dapat menghasilkan keuntungan secara materi atau pendapatan, dilakukan oleh keluarga

Kebanyakan orang berpendapat bahwa untuk memulai usaha diperlukan modal besar, padahal ini anggapan yang salah. Untuk memulai usaha sebetulnya yang dibutuhkan modal materi dan non materi, yang lebih dibutuhkan adalah modal non materi misalnya tekad, minat untuk memulai usaha, berani mengambil risiko, ulet, tekun, pandai membaca peluang pasar dll. Bisa

dikatakan untuk memulai usaha keluarga harus mempunyai sikap mental wirausaha (Menurut Herman Dodd, MNLP) yaitu :

1. Tekad yang besar untuk berwirausaha
2. Kenali potensi diri
3. Berpikir positif, solutif, kreatif
4. Berani dan cerdas mengambil risiko
5. Menyusun rencana dan lakukan sekarang untuk memulai usaha.

Usaha keluarga yang bisa dilakukan misalnya :

1. Menerima jasa menjahit untuk orang

Bisnis ini sangat cocok untuk orang yang memiliki minat pada fashion, tentunya harus memiliki kemampuan dalam menjahit dan mendesain pakaian

2. Bisnis makanan

Usaha ini sangat cocok untuk orang yang menyukai tentang kuliner. Tidak sedikit orang yang berhasil menjalankan bisnis makanan, bahkan bisnisnya semakin berkembang dan membuka cabang di tempat lain.

3. Menjual pulsa elektrik

Usaha ini cocok dikerjakan di mana saja dan siapa saja, seseorang yang aktif dalam sebuah organisasi di mana anggotanya cukup banyak, atau anak kuliah, maka bisnis menjual pulsa bisa sangat menguntungkan, bisa menjualnya pada teman-teman yang berada di organisasi maupun jaringan organisasi.

4. Membuka les privat

Bila kita memiliki kemampuan dalam bidang tertentu, misalnya; gitar, Bahasa Inggris, computer, dan lain-lain, kita bisa memberikan les privat di rumah atau bisa juga dilakukan di tempat lain tergantung kondisi yang ada.

5. Membuka warung atau toko sembako

Bisnis ini sudah banyak yang mengerjakannya karena itu kita sebaiknya melihat tingkat persaingan yang ada, lokasi, dan juga modal yang kita miliki.

7. Bisnis Online dari Rumah

Usaha ini bisa dikerjakan di rumah dengan modal kecil, produk yang dijual bermacam-macam misalnya pakaian, makanan, kerajinan dll

10. Bisnis MLM

Ini adalah bisnis Multi Level Marketing yang dijalankan secara konvensional atau melalui online. MLM konvensional biasanya menyita waktu dan tenaga untuk kegiatan pertemuan, follow up calon member, dan pembelian barang. Semua proses itu bisa dilakukan secara online. Namun, perlu diperhatikan bahwa tidak semua bisnis MLM punya sistem yang baik, pastikan bisnis MLM online yang Anda ikuti punya produk dan sistem yang bagus dan menguntungkan.

(Halaman sendiri)

MATERI 29: Partisipasi Perempuan dalam Pembangunan Desa

Ilustrasi gambar: gambar perempuan sedang bicara di Musdes

MATERI 29: Partisipasi Perempuan dalam Pembangunan Desa

Tujuan:

1. Anggota BSA memahami pentingnya perempuan terlibat dalam pembangunan desa, dari perencanaan, pelaksanaan, hingga monitoring dan evaluasi.
2. Anggota BSA memiliki kesadaran dan rencana aksi untuk terlibat aktif dalam pembangunan desa

Metode:

1. Ceramah
2. Diskusi kelompok
3. Transect walk

Peralatan:

1. Kertas Plano atau seukuran plano atau papan tulis
2. Spidol
3. Kertas seukuran metaplan

Langkah-langkah:

1. Kader membuka pertemuan dengan salam dan doa
2. Kader membuat obrolan ringan pada anggota BSA, dan melakukan review (pengulangan) materi pertemuan sebelumnya
3. Kader menyampaikan tujuan kenapa materi ini diperlukan
4. Kader menanyakan pada anggota BSA tentang:
 - Lembaga yang ada di desa dan adakah perempuan dalam lembaga tersebut
 - Tokoh yang ada di desa beserta peran tokoh tersebut.
 - Program yang ada di desanya masing-masing juga program desa yang memenuhi kebutuhan perempuan, peran perempuan dalam program tersebut, apakah perempuan dilibatkan dalam penyusunan dan memantau pelaksanaan program

- Kader menuliskan jawaban anggota BSA di papan tulis
- 5. Kader bersama anggota BSA menyimpulkan secara kritis kondisi keterlibatan perempuan dalam pembangunan desa, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga pemantauan. Menyimpulkan secara kritis, yaitu tidak hanya puas dengan kondisi yang ada, tetapi juga melihat celah kurangnya pelibatan perempuan dalam pembangunan desa.
- 6. Kader melakukan curah pendapat dan menyampaikan tentang pentingnya perempuan terlibat aktif dalam pembangunan desa, mekanisme perencanaan pembangunan di desa, dan strategi, cara perempuan dapat terlibat dalam pembangunan desa, kebutuhan strategis dan kebutuhan praktis perempuan (*terlampir*)
- 7. Jika memungkinkan, kader mendampingi anggota BSA melakukan transect walk untuk mengidentifikasi atau mengetahui masalah dan kebutuhan perempuan yang dapat diusulkan dan diperjuangkan dalam program pembangunan desa.

Langkah transect walk:

- Kader membagi anggota BSA menjadi 3 kelompok, yaitu misal kelompok kesehatan, ekonomi, perempuan dan anak.
 - Kader menjelaskan tujuan transect walk, yaitu mengidentifikasi potensi, masalah, dan kebutuhan perempuan.
 - Kader meminta kepada masing-masing kelompok untuk mendiskusikan persiapan Transect walk: menentukan tempat yang mau digunakan praktik transect walk, pembagian tugas dalam kelompok (Ketua yang bertanggungjawab atas pelaksanaan; Sekretaris bertugas mencatat pengamatan selama transect walk; anggota lain bertugas mengamati dan jika diperlukan melakukan wawancara).
 - Kader memberi waktu anggota BSA untuk melakukan transect walk selama 60 menit, dan menuliskan hasil transect walk: tempat/letak, potensi, problem, kebutuhan, dan penyelesaian.
 - Kader meminta setiap kelompok mempresentasikan hasil transect walk, dan kelompok lain dapat menanggapi.
8. Jika tidak memungkinkan melakukan transect walk, kader dapat membagi anggota BSA menjadi 3 kelompok. Jika anggota BSA berasal dari dusun yang sama, pembagian kelompok dapat didasarkan bidang,

yaitu missal kesehatan, ekonomi, dan perempuan-anak. Jika berasal dari dusun yang berbeda, pembagain kelompok dapat didasarkan pada asal dusun, dengan catatan bidang yang dibahas adalah missal kesehatan, ekonomi, dan perempuan-anak.

9. Kader meminta masing-masing kelompok, untuk menggambar peta dusun dan menandai titik-titik di mana mereka menemukan potensi, problem, kebutuhan. Hasil dari peta tersebut, masing-masing kelompok mendiskusikan cara penyelesaian dan usulan apa yang akan diajukan dalam program pembangunan desa, bahkan jika perlu dana yang dibutuhkan.

Tempat/Letak	Potensi	Problem	Kebutuhan	Penyelesaian/Usulan Program
RT 6	Memiliki kebun yang ditanami sayur dan pisang	Perempuan menjadi kepala rumah tangga tapi belum dapat mencukupi kebutuhan	Ketrampilan pengolahan hasil kebun dan ketrampilan usaha	Program pelatihan pengolahan hasil kebun dan pelatihan wirausaha perempuan
RT 7		Beberapa ibu tidak memberikan ASI Eksklusif	Ada konselor ASI dari kader kesehatan	Pelatihan konselor ASI bagi kader kesehatan
RT 3		Perempuan belum melakukan deteksi dini kanker serviks		Program sosialisasi tes IVA dan tes IVA dari pembiayaan desa

10. Masing-masing kelompok memilih wakilnya, kemudian diminta mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya. Kelompok yang lain diminta menanggapi.

11. Kader mencatat poin-poin penting hasil presentasi kelompok.
12. Kader menggarisbawahi usulan-usulan dari hasil identifikasi kelompok untuk dibawa ke pemerintah desa, dan tindak lanjut berupa pembuatan proposal bersama.
13. Kader bersama peserta merencanakan aksi tindak lanjut, mulai dari pengajuan usulan kepada pemerintah desa, langkah-langkah pelibatan perempuan dalam Musyawarah Desa, perempuan menjadi Tim 11, perempuan menjadi perangkat desa/pengurus lembaga desa.
14. Kader menutup dengan hamdalah.

Bahan Bacaan Materi 29: Peran Aktif Perempuan dalam Pembangunan Desa

Pentingnya Keterlibatan Perempuan Sebagai Pemimpin

- Setiap warga negara memiliki hak dan kewajiban sebagai warga negara. Oleh karena itu setiap warga negara harus menjadi “mahluk politik”, yaitu menjadi warga negara yang aktif berpartisipasi dalam proses demokrasi dan pembangunan. Perempuan sebagai warga negara juga memiliki hak politik, salah satunya yaitu hak untuk berpartisipasi dalam pembangunan, sejak dari perencanaan, pelaksanaan, dan pemantauan-evaluasi.
- Proses pembangunan di berbagai level pemerintahan, telah meninggalkan pekerjaan rumah dikarenakan banyak kelompok dalam masyarakat (kelompok perempuan, anak-anak, kelompok minoritas) tidak memperoleh kesempatan, keterjangkauan, dan manfaat dari proses pembangunan yang telah dilaksanakan. Selain itu berbagai kebijakan dan program pembangunan selama ini telah mengabaikan kebutuhan kelompok perempuan, anak-anak, kelompok minoritas.
- Mengapa hal tersebut terjadi; salah satunya dikarenakan sedikitnya jumlah perempuan yang berpartisipasi dalam berbagai proses pengambilan keputusan mulai dari tingkat RT, RW, dusun, desa, kabupaten, provinsi maupun nasional. Meskipun sudah ada kebijakan yang memberikan peluang pada perempuan berpartisipasi dalam berbagai forum pengambilan keputusan publik dan menduduki jabatan publik; namun secara kelembagaan dan SDM sangat sedikit memberikan peluang. Buta gender (*gender blind*) masih menjadi budaya di jajaran birokrasi dalam berbagai level sehingga sedikit program-program yang berperspektif gender. Pada satu sisi, kuatnya budaya patriarki menyebabkan perempuan tidak memiliki banyak kesempatan untuk mengembangkan diri sebagai pemimpin-pemimpin yang akan menggerakkan masyarakat dan menjadi aktor-aktor pembangunan di berbagai level. Inilah signifikansi mengapa perempuan harus memiliki kesadaran, kemauan, kemampuan, dan

ketrampilan menjadi pemimpin-pemimpin penggerak pembangunan dan sekaligus sebagai penerima manfaat berbagai hasil pembangunan.

Politik Tidak Menyeramkan

- Dalam sejarah panjang perjalanan negara Indonesia, para perempuan berjuang untuk memajukan kaumnya dan bangsanya. Mereka memiliki kontribusi yang sangat besar dalam menghilangkan peminggiran terhadap perempuan dan pemenuhan hak-hak perempuan. Banyak tokoh-tokoh perempuan yang menjadi pemimpin, inspirator, dan penggerak masyarakat dalam berbagai bidang kehidupan.
- Politik bukanlah, hal yang menyeramkan, kotor dan harus dijaui oleh kelompok perempuan. Lalu apa yang dimaksud dengan politik. Politik adalah *hal-hal yang menyangkut interaksi pemerintah dan masyarakat, dalam rangka proses pembuatan dan pelaksanaan keputusan yang mengikat tentang kebaikan bersama bagi masyarakat yang tinggal dalam suatu wilayah tertentu.*
- Sistem politik di Indonesia berkarakter maskulin. Karakter maskulin yang mendominasi dan struktur dan sistem politik. Dalam penyelenggaraan negara, masih sedikit perempuan yang menempati posisi strategis, seperti anggota legislatif, dan dalam pemerintahan dari tingkat nasional hingga desa yang mempengaruhi sedikitnya program pembangunan yang berpihak pada perempuan dan anak.
- Karakter feminin : pengasuhan, kasih sayang, kehangatan dan kebersamaan, kehalusan rasa, pengetahuan, akal budi dan kedewasaan . Karakter maskulin : dominasi, eksploitasi, keinginan untuk menguasai, intimidasi, ancaman, kekerasan, menghalalkan segala cara dan penguasaan sistem dan instrumen publik.
- Oleh karena itu perlu strategi untuk memasukkan nilai-nilai karakter feminin seperti kedamaian, kemanusiaan, keadilan, penolong, rekonsiliasi, mediator, sisterhood (persaudaraan), kerjasama dan kejujuran dalam berpolitik.

Setiap Diri Adalah Pemimpin

- Dalam hadist yang diriwayatkan oleh Ibnu Umar ra; menjelaskan bahwa Nabi Muhammad SAW, beliau bersabda, *ketahuilah masing-masing kamu adalah pemimpin, dan masing-masing kamu akan dimintai pertanggungjawaban terhadap apa yang dipimpin. Seorang raja yang memimpin rakyat adalah pemimpin dan ia akan dimintai pertanggungjawaban terhadap yang dipimpinnya.*
- Secara tegas dalam QS Ali Imron:104, menekankan bahwa ada “kewajiban” bagi setiap manusia untuk berbuat baik pada yang lainnya :*“Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung “*

- Dan tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan sebagai khalifah di muka bumi ini. Bahwa ada kesamaan antara laki-laki dan perempuan; dan hanya laki-laki perempuan hanya dibedakan berdasarkan pada kualitas iman dan amal sholehnya; seperti tertuang dalam QS An Nahl : 97 *Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.*

Apa yang dimaksud dengan Sistem Perencanaan Pembangunan Desa ?

Sistem Perencanaan Pembangunan Desa adalah satu kesatuan tata cara perencanaan pembangunan untuk menghasilkan rencana rencana pembangunan desa dalam jangka menengah dan tahunan yang dilaksanakan oleh Pemerintah Desa dan Masyarakat Desa

Ada berapa perencanaan pembangunan desa ?

Perencanaan pembangunan desa ada dua

1. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Desa atau RPJM Desa adalah Dokumen rencana pembangunan desa untuk periode 5 (lima) tahunan
2. Rencana Pemabangunan Jangka Pendek (tahunan) atau Rencana Kerja Pembangunan Desa (RKP-Desa) adalah dokumen rencana pembangunan desa yang merupakan hasil musyawarah masyarakat desa tentang program dan kegiatan yang akan dilaksanakan untuk periode 1 (satu) tahun

Apa saja tujuan perencanaan pembangunan desa ?

Perencanaan Pembangunan Desa bertujuan untuk:

1. Mendukung koordinasi antar pelaku pembangunan di desa (pemerintah desa, Badan Permusyawaratan Desa, Lembaga kemasyarakatan, Dunia Usaha dan Masyarakat)
2. Menjamin terciptanya keserasian antara pembangunan desa dengan pembangunan daerah melalui keterkaitan fungsional antara program pembangunan desa dengan pembangunan daerah

3. Menjamin keterkaitan dan konsistensi antara perencanaan , penganggaran, pelaksanaan dan pengawasan pembangunan desa
4. Mengoptimalkan partisipasi masyarakat
5. Menjamin tercapainya penggunaan sumberdaya desa secara efisien, efektif, berkadilan dan berkelanjutan

Tujuan penyusunan RPJM Desa adalah:

1. Mewujudkan perencanaan pembangunan desa sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan keadaan setempat
2. Menciptakan rasa memiliki dan tanggung jawab masyarakat terhadap program pembangunan desa
3. Memelihara dan mengembangkan hasil hasil pembangnan desa
4. Menumbuhkembangkan dan mendorong peran serta masyarakat dalam pembangunan desa

Tujuan penyusunan RKP Desa adalah

1. Menyiapkan daftar usulan rencana kegiatan pembangunan desa (DURKP) tahunan yang sifatnya baru, rehab, maupun lanjutan kegiatan pembangunan untuk dilaporkan kepada Bupati melalui camat sebagai bahan dasar RKP Kabupaten
2. Menyiapkan DURKP Desa tahunan untuk dianggarkan dalam APBDDesa , APBD Kabupaten, APBD Provinsi, APBN, Pihak Ketiga maupun swadaya

Bagaimana tahapan perencanaan pembangunan desa ?

Tahapan perencanaan pembangunan desa meliputi:

- a. Penyusunan rencana
- b. Penetapan rencana
- c. Pengendalian pelaksanaan rencana

- d. Evaluasi pelaksanaan rencana

Bagaimana tata cara penyusunan

RPJM Desa

1. Sekretaris desa menyiapkan rancangan asal RPJMDesa sebagai penjabaran dari visi, misi dan program kerja Kepala desa kedalam strategi pembangunan desa, kebijakan umum, dan program prioritas pemerintahan desa
2. Sekretaris desa dan unsur pelaksana teknis lapangan menyiapkan rencana Renstra-KL sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya dengan berpedoman kepada rancangan awal RPJM Nasional
3. Rancangan awal RPJM Desa menjadi bahan bagi musrenbang jangka menengah desa
4. Musrenbang jangka menengah desa diselenggarakan dalam rangka menyusun RPJM Desa, yang diikuti oleh unsur unsur pemerintah Desa, anggota badan permusyawaratan desa, pengurus lembaga kemasyarakatan, dan mengikutsertakan masyarakat
5. Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Desa menyelenggarakan musrenbang jangka menengah desa
6. Musrenbang jangka menengah desa dilaksanakan paling lambat 2 bulan setelah kepala desa dilantik
7. Sekretaris desa menyusun rancangan akhir RPJM Desa berdasarkan hasil musrenbang jangka menengah desa
8. RPJM Desa ditetapkan dengan Peraturan desa paling lambat 3 bulan setelah Kepala Desa dilantik

Bagaimana tata cara penyusunan Rencana Kerja Pembangunan Desa

1. Sekretaris Desa menyiapkan rancangan awal RKP Desa sebagai penjabaran dari RPJM Desa
2. Sekretaris desa dan unsur pelaksana teknis lapangan menyiapkan rancangan Rencana Kerja/Renja sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya dengan berpedoman kepada rancangan awal RKP Desa

3. Sekretaris Desa mengkoordinasikan penyusunan rancangan RKP Desa dengan menggunakan rancangan Renja dari Sekretaris Desa dan unsur pelaksana teknis lapangan
4. Rancangan RKP Desa menjadi bahan bagi Musrenbang Tahunan Desa
5. Musrenbang dalam rangka penyusunan RKP Desa yang diikuti oleh unsur pemerintah desa, anggota badan permusyawaratan desa , pengurus lembaga kemasyarakatan, dan mengikutsertakan masyarakat
6. Lembaga pemberdayaan masyarakat desa menyelenggarakan musrenbang tahunan desa
7. Musrenbang penyusunan RKP Desa dilaksanakan pada bulan Januari
8. Sekretaris Desa menyusun rancangan akhir RKP Desa berdasarkan hasil Musrenbang tahunan desa
9. RKP Desa ditetapkan dengan peraturan Kepala Desa , dan menjadi pedoman penyusunan Rancangan Anggaran Pendapatan dan Belanja Desa (RAPB-Desa)

Siapa saja anggota tim penyusun RPJM Desa

1. Kepala Desa
2. Sekretaris Desa
3. LPMD minimal 2 orang
4. KPMD minimal 2 orang yang salah satunya perempuan
5. Kepala Dusun minimal 2 orang
6. Tokoh Masyarakat minimal 3 orang yang salah satunya perempuan

Apa tahapan pembentukan Tim penyusun dokumen perencanaan pembangunan desa?

1. Sosialisasi

2. Pendaftaran calon tim penyusun
3. Pembentukan tim penyusun dokumen perencanaan

Apa saja tahapan pendaftaran calon tim penyusun?

1. Mengumumkan pendaftaran calon penyusun dokumen perencanaan
2. Memproses pendaftaran calon penyusun dokumen perencanaan
3. Mengumumkan calon anggota tim penyusun dokumen perencanaan
4. Menampung aspirasi dan masukan warga terhadap calon penyusun dokumen perencanaan

proses pemilihan dokumen perencanaan dilaksanakan dalam forum musyawarah/rapat pembentukan tim penyusun dokumen perencanaan

Apa saja tugas dan tanggung jawab tim penyusun dokumen perencanaan

Kepala Desa selaku penanggung jawab dan koordinator tim penyusun dokumen perencanaan memiliki tugas dan tanggung jawab sebagai berikut:

1. Memastikan tersosialisasinya agenda penyusunan dokumen perencanaan
2. Memastikan tersosialisasinya agenda pembentukan tim penyusun dokumen perencanaan
3. Melaksanakan rekrutmen calon anggota tim penyusun dokumen perencanaan
4. Menyelenggarakan rapat pembentukan tim penyusun dokumen perencanaan
5. Mengundang anggota tim penyusun dokumen perencanaan
6. Memimpin rapat tim penyusun dokumen perencanaan

7. Menerbitkan surat keputusan penetapan tim penyusun dokumen perencanaan
8. Menugaskan LPMD dan KPMD memfasilitasi PKD
9. Memfasilitasi pelaksanaan kegiatan penyusunan dokumen perencanaan
10. Memastikan tersusunnya dokumen perencanaan

apa saja tugas dan tanggung jawab Sekretaris desa yang karena jabatannya ditetapkan sebagai sekertaris tim penyusun dokumen perencanaan?

1. Mencatat hasil pembahasan dan keputusan rapat
2. Membantu kepala desa mengelola rapat tim
3. Memastikan tersedianya berita acara pembentukan tim penyusun dokumen perencanaan
4. Memastikan tersedianya rancangan dokumen perencanaan

Apa saja tugas dan tanggung jawab Pengurus LPMD, KPMD, kepala dusun, dan wakil masyarakat dalam rapat penyusunan dokumen perencanaan?

1. Menghadiri rapat tim penyusun dokumen perencanaan
2. Membahas dan merumuskan rancangan dokumen perencanaan

Apa saja tahapan penyusunan dokumen perencanaan

- Persiapan
- Pengkajian keadaan desa (PKD)
- Penyusunan rancangan dokumen perencanaan

- Pembahasan rancangan dokumen perencanaan

Apa dan siapa pelaku PKD

PKD adalah proses penggalian dan pengumpulan data mengenai keadaan masyarakat, masalah, potensi, dan berbagai informasi terkait yang menggambarkan secara lengkap dan jelas kondisi dan dinamika masyarakat desa

Tujuan PKD menggali:

- a. potensi desa
- b. Permasalahan yang dihadapi
- c. Kebutuhan masyarakat

Yang memfasilitasi PKD adalah LPMD dan KPMD dengan pendekatan partisipatif melalui metode P3MD

alat kaji adalah a. peta sosial desa, b. Kalender musim, c. Bagan kelembagaan

instrumen yang digunakan : form B dan form C lampiran permendagri 66 tahun 2007

PROSES PENYUSUNAN PKD

- Memfasilitasi masyarakat dalam pertemuan di tingkat kelompok dan dusun untuk menemukan potensi, masalah, dan kebutuhan masyarakat dengan menggunakan alat kaji.
- Memfasilitasi masyarakat dalam pengelompokan dan penentuan peringkat masalah
- Memfasilitasi masyarakat dalam pengkajian tindakan pemecahan masalah
- Memfasilitasi masyarakat dalam penentuan peringkat tindakan.
- Waktu pelaksanaan PKD disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan

HASIL PKD

1. Data Potensi Desa
2. Data Permasalahan
3. Data kebutuhan / peringkat tindakan

MATERI 30 : Membangun Jaringan

Ilustrasi gambar: pertemuan dengan bupati

(Halaman Sendiri)

MATERI 30 : Membangun Jaringan

Ilustrasi gambar: rapat dengan bupati

MATERI 30 : Membangun Jaringan

- Manfaat berjejaring
- Prinsip-prinsip berjejaring
- Praktik berjejaring

TUJUAN

- Anggota BSA memahami pentingnya berjejaring dan prinsip-prinsip berjejaring
- Anggota BSA mengetahui langkah-langkah atau tahapan untuk berjejaring baik dengan pemerintah atau swasta
- Anggota BSA dapat mempraktikkan cara berjejaring

METODE

- Ceramah
- Diskusi kelompok
- Role play

ALAT

- Kertas plano atau kertas seukuran plano
- Spidol besar
- Spidol berwarna
- selotip

LANGKAH-LANGKAH

- Kader mengucapkan salam dan kalimat pembuka acara, membuka pertemuan dengan doa
- Kader menanyakan kabar anggota BSA, membuat obrolan ringan dengan peserta pertemuan BSA.
- Kader mereview materi pertemuan BSA sebelumnya.
- Kader menyegarkan suasana dengan bermain dan mengambil pelajaran dari praktik bermain
- Kader menanyakan kepada anggota BSA, apa itu berjejaring dan apa manfaat berjejaring dengan pihak lain, misal untuk kegiatan BSA.
- Kader mencatat poin penting pendapat anggota BSA di atas kertas seukuran plano atau papan tulis, dan menghubungkannya dengan pertanyaan tentang berjejaring dan manfaat berjejaring dengan pihak lain. Manfaat berjejaring dengan pihak lain, misal dalam kaitan kegiatan BSA: 1) Untuk keberlanjutan kegiatan BSA maupun BUEKA, bahwa BSA tetap berlangsung

kegiatannya karena dirasakan manfaatnya oleh masyarakat. 2) untuk mengembangkan kegiatan BSA dan BUEKA, misal BUEKA BSA ingin mengembangkan pertanian organic, dapat bekerjasama dengan penyuluh pertanian, dinas pertanian, CSR; missal BSA ingin mengembangkan Pos Gizi Anak, dapat bekerjasama dengan pemerintah desa, Bidan Desa, Puskesmas, atau Dinas Kesehatan; missal BSA ingin mengembangkan pengolahan ikan dapat bekerjasama dengan pemerintah desa, Dinas Kelautan, CSR. 3) Membantu memfasilitasi penyelesaian persoalan jika terdapat anggota BSA yang memiliki masalah layanan public, seperti jaminan kesehatan atau layanan kesehatan, atau layanan yang disediakan oleh pemerintah atau swasta.

- Kader meminta anggota BSA untuk menyampaikan pengalamannya berjejaring dengan pihak lain, seperti pemerintah desa, pemerintah kecamatan, puskesmas, bidan desa, pemerintah kabupaten, swasta. Kader menuliskan poin penting pengalaman anggota BSA yang pernah berjejaring, dan menghubungkannya dengan pentingnya berjejaring dengan pihak lain.
- Kader membagi anggota BSA ke dalam beberapa kelompok sesuai jumlah peserta, missal 3 kelompok. Masing-masing kelompok diminta mendiskusikan: (program yang membutuhkan jejaring, pihak yang akan diajak berjejaring, kebutuhan berjejaring, kegiatan yang dilakukan untuk berjejaring, penanggungjawab). Kader dapat memberi contoh kolom-kolom di atas kertas seukuran plano atau papan tulis sebagaimana dicontohkan di bawah ini. Usahakan setiap kelompok memiliki target jejaring yang berbeda.

Program	Pihak yang akan diajak berjejaring	Kebutuhan	Kegiatan yang dilakukan untuk berjejaring, kapan, dan di mana	Pihak yang bertanggungjawab dan dilibatkan
Membuat perkebunan organic	Penyuluh pertanian dan Dinas Pertanian	Melatih cara berkebun organic, dan cara mengolah hasil perkebunan organic menyediakan bibit	Berkoordinasi dengan pendamping lapangan 'Aisyiyah, atau 'Aisyiyah Ranting/Cabang/Daerah memfasilitasi atau menghubungkan dengan pihak yang akan diajak berjejaring	Kader, Ketua BSA, Ketua BUEKA
	Ahli pertanian atau perkebunan organic dan memiliki usaha perkebunan organik	Melatih cara berkebun organic dan cara mengolah hasil perkebunan organic,	Berkoordinasi dengan warga desa yang mengenal ahli pertanian tersebut untuk	Pengurus BSA dan warga yang mempunyai jaringan

		membantu memasarkan hasil perkebunan organic	melakukan pertemuan membahas rencana kerjasama	
	Pemerintah desa	Anggaran untuk pelatihan berkebun organic dan mengolah hasil perkebunan organik	Mengadakan pertemuan maupun lobi dengan Kader maupun Kaur terkait, menyusun proposal kegiatan	Kader, Ketua BSA, Ketua BUEKA
Pengurusan Jaminan Kesehatan bagi anggota BSA yang masuk kategori PBI (penerima bantuan iuran)	Pemerintah desa	Mengurus surat pernyataan miskin (SPM) yang disahkan oleh pemerintah desa, dilampiri check list (daftar) kriteria warga miskin.	Berkoordinasi dengan pemerintah desa setempat tentang pengurusan kepesertaan BPJS PBI (kriteria miskin, SPM)	Kader, Ketua/Pengurus BSA, warga yang akan didampingi mengurus kepesertaan BPJS PBI
		Memperbarui data warga miskin desa	Meminta pemerintah desa melibatkan kader BSA dalam pertemuan pembahasan data warga miskin desa	Kader, Ketua BSA
	Pemerintah Kabupaten (Dinsos dan Dinkes)	Mengurus kepesertaan BPJS PBI (missal dengan dana daerah)	Berkoordinasi dengan 'Aisyiyah Ranting, Cabang, Daerah untuk menghubungkan dengan dinas terkait	Kader, pengurus BSA, Pimpinan 'Aisyiyah
	BPJS	Mendaftarkan kepesertaan BPJS untuk bulan pertama	Berkoordinasi dengan 'Aisyiyah Ranting, Cabang, Daerah untuk menghubungkan dengan dinas terkait	Kader, pengurus BSA, Pimpinan 'Aisyiyah, warga yang akan didampingi mengurus kepesertaan BPJS PBI

- Kader kemudian mengajak peserta bermain peran tentang berjejaring dengan Pemerintah Desa
Langkah bermain peran :

Pemandu meminta tiga peserta sebagai relawan, satu orang sebagai Kepala Desa/lurah yang 2 orang berperan sebagai kader

- Kader meminta 5 peserta sebagai relawan: 1 orang sebagai Kepala Desa, 1 orang sebagai perangkat desa lain, misal Sekretaris Desa atau Kaur, 3 orang sebagai kader (2 orang) dan Ketua BSA (1 orang)
- Kader meminta relawan untuk mendiskusikan tema pertemuan (keterlibatan dalam Musrenbangdes, pengurus SPM, dll) dan alur cerita. Kader meminta ada alur konflik dalam bermain peran, misal Kepala Desa kurang menyetujui maksud kader. Peserta yang lain diminta mengamati proses bermain peran.
- Setelah permainan selesai, relawan diminta menyampaikan perasaan ketika bermain peran, pengamat juga diminta menyampaikan proses selama permainan. Kader mencatat poin-poin hasil diskusi dari relawan maupun pengamat.
- Kader bersama anggota menyimpulkan hasil bermain peran dan dikaitkan dengan bagaimana cara menjalin kerjasama dengan pihak lain di tingkat desa, apa yang perlu disiapkan ketika akan melakukan kerjasama, dan bagaimana cara berkomunikasi.
 - Kader mengajak peserta berkomitmen untuk menindaklanjuti hasil diskusi kelompok, misal BSA akan berjejaring dengan siapa, tujuan berjejaring, kapan akan dilakukan, dan siapa yang melakukan. Jika perlu, kader bersama anggota BSA dapat mulai membagi tugas.
 - Kader menutup pertemuan dengan hamdalah

Bahan Bacaan Materi 30 : Membangun Jaringan

Manfaat Berjejaring

- Adanya kerjasama dengan berbagai pihak baik pemerintah maupun swasta untuk keberlanjutan dan pengembangan program 'Aisyiyah/BSA seperti pengembangan perkebunan organik, pengembangan usaha BUEKA dll.
- Memudahkan urusan ketika dihadapkan pada masalah, misalnya pengurusan kepesertaan BPJS Penerima Bantuan Iuran (PBI) bagi warga miskin yang belum menjadi peserta; ada problem layanan kesehatan dapat membantu penyelesaian masalah.
- Menciptakan tata kelola penyelenggaraan pemerintahan yang baik.
- Perempuan dilibatkan dalam pengambilan kebijakan pembangunan di desa
- Pemerintah dapat menyediakan pelayanan publik yang memadai dan menjalankan fungsi perlindungan pada masyarakat.
- Pihak swasta menghasilkan kualitas layanan dan memberi nilai tambah yang positif bagi masyarakat.

Dengan siapa jejaring dilakukan?

- Pihak pengambil keputusan
- Pihak yang memiliki sumber daya, baik itu pengetahuan, ketrampilan, dana, dll, seperti pemerintah desa, dinas, swasta.
- Pihak yang memiliki keterkaitan isu, missal LSM atau ormas yang berfokus pada isu yang sama, missal LSM yang memiliki lembaga penyedia layanan korban kekerasan terhadap perempuan, jika kita membutuhkan jejaring untuk penanganan kasus korban kekerasan terhadap perempuan.

Dalam berjejaring juga dibutuhkan lobi. Berikut karakteristik lobi:

- Bersifat tidak resmi, cair, dan tidak kaku
- Dapat berlangsung kapan saja dan di mana saja dalam suasana yang memungkinkan
- Bentuk dapat beragam, dalam bentuk obrolan, surat, dll
- Bila dibutuhkan dapat melibatkan pihak ketiga sebagai perantara

Langkah-langkah berjejaring

- Tentukan isu/program/kebutuhan yang membutuhkan jejaring
- Kenali pihak yang akan dilobi, baik pandangan, nilai, sikap, kebiasaan terkait hal yang akan kita ajak berjejaring
- Persiapkan informasi tentang bahan lobi
- Sampaikan pesan dan permintaan dengan jelas. Kemas pesan agar mudah dipahami dan diterima pihak yang kita lobi. Jangan lupa, cari tahu manfaat yang mereka peroleh jika menyetujui hal yang kita harapkan.
- Upayakan pertemuan menghasilkan komitmen dan langkah nyata tindak lanjut
- Persiapkan diri dengan baik, khususnya kepercayaan diri
- Tutup pembicaraan dengan kesan yang menyenangkan

Prinsip berjejaring

- Memiliki tujuan yang sama terkait isu/program yang menjadi maksud berjejaring
- Partisipasi, melibatkan pihak-pihak yang berjejaring dalam pembahasan dan pengambilan keputusan
- Komunikasi
- Percaya/trust
- Saling berbagi

(Halaman Sendiri)

MATERI 31 : Permainan

Ilustrasi gambar: anak TK bermain

Memimpin Permainan

Dalam BSA, kader perlu menjalankan permainan-permainan yang dapat memecah kebekuan, membunuh kebosanan, mengumpulkan energi, dan membuat suasana riang gembira

1. Kata-kata penyemangat

Bisa-bisa-bisa, wuuuih bisa...!

- Saat ada anggota kelompok yang akan menyajikan hasil diskusi, kader dapat meminta ibu-ibu menunjukkan kata-kata penyemangat
- Saat kader berkata “Ibu bisa!”, maka anggota lain diminta berkata bisa, bisa, dan bisaaa! Sambil seolah-olah melempar tenaga ke anggota yang akan berbicara itu
- Semangat serupa ini juga bisa diberikan pada anggota tertentu, semisal yang sedang hamil, sedang menyusui, sulit menyuapi anak, sulit meminum TTD, dll.

Menanggapi kata kunci

- Ketika Ibu Ketua berkata keras “semangat?”, maka semua anggota diminta menjawab “Tetap Semangat!”
- Ini bisa diulang sampai 3 kali dengan nada bicara yang berbeda-beda

MEMBUAT YEL-YEL
Buka keran kreativitas
Tiru lagu, kalimat atau kata-kata populer
Tambahkan dengan gerakan supaya kuat/hidup

2. Permainan-permainan berkenalan

Terimakasih, nama saya...

- Permainan dimainkan jika sebagian anggota belum hapal nama semua anggota.
- Minta anggota kelompok membuat lingkaran. Kader masuk dalam lingkaran.

- Kader memulai dengan menyebut nama: “Saya Siti”. Lalu minta anggota di sebelah kanannya, mengucapkan “Terimakasih, Siti. Nama saya Aminah.”; Minta sebelah kanannya Ibu Aminah mengucapkan “Terimakasih Siti, Aminah, nama saya Sri.”; Lalu minta orang di sebelah kanannya Sri mengucapkan “Terimakasih Sit, Aminah, Sri, nama saya Rodiah”;
- Empat nama awal di atas bisa digunakan sebagai contoh. Setelah itu, minta anggota melakukannya secara bergiliran ke kanan. Dimulai dari Ibu Ketua.
- Setelah rampung satu putaran, permainan bisa dimulai dari arah berlawanan (ke kiri).

Ngobrol berpasangan/kelompok

- Cara ini dimainkan jika anggota sudah hapal nama semua anggota.
- Minta anggota berbasis berdasarkan usia, yang di depan yang paling tua dan yang di belakang yang paling muda. Dalam membentuk barisan anggota tidak boleh menggunakan suara sama sekali. Tidak boleh ada yang membuka mulut. Bisa tempatnya tidak cukup, barisan bisa berbelok atau melingkar.
- Setelah berbaris, minta anggota menyebut tanggal dan bulan kelahiran. Beri tepuk tangan buat yang sedang berulang tahun atau tanggal ulang tahunnya dekat dengan tanggal saat ini.
- Minta partisipan berpasangan dengan kawan di kiri atau kanannya. Atau bila jumlah anggotanya banyak (di atas 20), kader dapat membentuk kelompok kecil berisi 4-5 anggota.
- Minta pasangan mengobrol tentang 1) hal-hal yang disukai terhadap anaknya, 2) harapan/cita-cita anak bila sudah besar, atau 3) hal yang disukai dari suami atau kampungnya atau topik-topik lainnya.
- Di dalam forum besar, minta anggota menceritakan kembali secara singkat cerita yang didapat dari pasangannya. Bila dalam kelompok, minta wakil kelompok menjelaskan.

Betulkah informasi saya?

- Permainan dimainkan jika anggota sudah hapal nama semua anggota.
- Minta semua anggota secara rahasia menyiapkan 3 informasi tentang dirinya atau anaknya. Dua adalah informasi yang salah dan satu adalah informasi yang betul.

- Minta satu anggota berdiri dan menyampaikan informasi itu ke forum. Selesai menyampaikan satu informasi, kader bertanya: itu betul atau salah? Minta mereka bergerak ke sisi kanan jika jawab benar dan ke sisi kiri tembok bila salah. Lalu, minta anggota yang melempar informasi untuk mengklarifikasi jawaban.
- Karena keterbatasan waktu, tidak semua anggota bisa mendapat kesempatan menceritakan rahasianya. Permainan dapat dilanjutkan dalam pertemuan selanjutnya.

RAGAM PERMAINAN

Permainan ada yang menonjolkan sifat tertentu, yakni

- 1) Gerakan fisik (Sebaiknya selalu ada di setiap pertemuan. Dimainkan di awal pertemuan).
- 2) Lagu/ menyanyi (Sebaiknya ada di setiap pertemuan. Dimainkan di tengah pertemuan).
- 3) Konsentrasi. (Dilakukan di tengah pertemuan).
- 4) Olah raga (Dimainkan di tengah pertemuan).
- 5) Kerja sama kelompok (Dimainkan di tengah atau akhir pertemuan).

3. Permainan membuat pasangan/ kelompok

Lihat bagian 6 (Membuat kelompok)

4. Memilih juru bicara kelompok

Angkat Tangan dan Tunjuk

- Minta semua Ibu mengangkat tinggi-tinggi telunjuk tangan mengarah ke atas.
- Sampaikan bahwa dalam hitungan ketiga, ibu-ibu diminta memilih satu orang di dalam kelompok masing-masing yang dirasa paling pas sebagai juru bicara. Orang itu sebaiknya belum pernah menjadi juru bicara sebelumnya.
- Kader berhitung, satu, dua, dan tiiiiga...
- Orang yang mendapatkan telunjuk paling banyak menjadi juru bicara

5. Permainan-permainan untuk menyegarkan

Senam sehat dengan cerita

- Kader meminta ibu-ibu berdiri membentuk lingkaran yang agak renggang dan meletakkan tangan di pinggang
- Kader menjelaskan kalau ada kata-kata tertentu, maka pinggang digerakkan ke arah tertentu. “Ani” gerakkan pinggang ke kiri, “Anto” ke kanan, “Bapak” maju ke depan, “Ibu” ke belakang, dan “Semua” memutar pinggang
- Kader mulai bercerita dan setiap kata kunci disebut, maka partisipan menggerakkan pinggangnya. Semisal, pada suatu pagi, Ani diminta Ibu belanja ke pasar. “Ani, Ani, ini uangnya, tolong beli bahan makanan yang bergizi ya. Ikan teri agar kita tidak loyo. Telur supaya kamu tumbuh tinggi....”. Tiba-tiba Ayah berkata, “Ibu, ibu, jangan lupa belikan Ayah rokok ya”. Ibu menjawab, “Ayah hari ini libur saja merokoknya. Mendingan kita beli telur.” “Iya, betul itu, yah,” kata Ani. Anto yang tadi sedang nonton TV juga membetulkan, “Setuju ayah. Kita belikan telur saja. Rokoknya besok lagi saja.” Ayah berpikir, “yah, bolehlah. Baiklah, kalau begitu kita semua hari ini makan telur dan ayah ga usah merokok.”
- Kader meminta salah satu ibu melanjutkan cerita. Yang bercerita tidak perlu menggerakkan pinggang. Fokus saja bercerita.
- Berikan kesempatan bercerita kepada 4-5 orang.

Menangkap Jari Kawan

- Kader meminta ibu-ibu berdiri membentuk lingkaran. Minta ibu-ibu mengangkat tangan kanan tinggi-tinggi, lalu meletakkannya sejajar dengan pundak lawan di sebelah kanan. Tengadahkan tangannya ke atas.
- Kader lalu meminta semua ibu mengangkat tangan kiri tinggi-tinggi lalu letakkan jari telunjuk ke telapak tangan kanan kawan sebelah kiri.
- Sampaikan bahwa saat mendengar kata kunci, maka tangan kanan berusaha cepat menangkap telunjuk kanan dan di saat bersamaan tangan kiri lepas dari tangkapan kawan.
- Kader tidak ikut bercerita. Ada berbagai macam sumber zat besi yang bagus buat ibu hamil. Ada TTD yang baiknya diminum malam hari sebelum tidur, agar tidak mual. Ikannnnnn.....yang di laut dan di lain-lainnya. Nah, Ibu Aminah sukanya makan ikan teri....
- Minta anggota yang jarinya tertangkap bercerita. Bila ada lebih dari satu, mereka bercerita secara bergantian. Yang bercerita tidak ikut bermain. Kata kunci tetap sama.

Mengganti angka dengan tepuk tangan

- Kader meminta anggota berdiri membentuk lingkaran
- Kader meminta anggota berhitung dengan aturan: pada angka 4 atau kelipatannya, maka angka itu diganti dengan tepuk tangan (bisa juga dengan kata “bom!” atau kata kunci lainnya semisal ASI saja, test IVA, atau kata lainnya).
- Minta salah satu anggota mulai menghitung lalu diikuti orang di kanannya dan terus berlanjut. Saat ada yang keliru maka ulangi.
- Untuk putaran awal, jangan ada hukuman. Namun, saat anggota mulai terlihat nyaman, berikan kuis (pertanyaan singkat) pada orang yang salah berhitung.
- 1-2-3-pok pok (tepuk tangan)-5-6-7-pok pok (tepuk tangan)-9-10-11-pok pok (tepuk tangan)-13-pok pok (tepuk tangan)..dst

Kata-kata Yang Memfokuskan

- Minta anggota menjawab dengan kata tertentu bila Ibu Ketua atau orang di depan forum meneriakkan suatu kata. Misalnya,
Halo! Di jawab: *Hai!*
Hai! Dijawab: *Halo!*
Halo-Halo! Dijawab *Hai-Hai!*
Dan seterusnya

6. f) Bermain sambil bernyanyi

Marina-menari-di atas-menara

Keempat kata di atas harus diikuti dengan gerakan tertentu. Marina, tangan menunjuk ke diri. Menari, tangan menari. Di atas, tangan ke atas. Menara, tangan membentuk segi tiga tinggi ke atas.

Lalu kader bernyanyi. Awalnya, sekali dua atau tiga kali dalam kalimat di atas: marina-menari-di atas-menara, Ibu-ibu mengikuti nyanyian dengan ikut bernyanyi dan bergerak.

Setelah tiga kali, kader dapat memodifikasi: di atas-di atas-menara-marina-marina-, marina-marina, marina-menari-menara-menara dan lain sebagainya.

Satu ditambah satu

Lagunya adalah lagu anak-anak, yakni

Satu ditambah satu, sama dengan dua

Dua ditambah dua, sama dengan empat

Empat ditambah empat, sama dengan delapan

Delapan ditambah delapan, sama dengan enam belas

1+1=2 (angkat tangan kanan, buat jumlah dengan dua tangan, angkat tangan kiri sejajarkan tangan, angkat dua tangan)

2+2=4 (angkat dua tangan kanan, buat jumlah dengan dua tangan, angkat dua tangan, sejajarkan tangan, angkat kaki kanan)

4+4=8 (angkat kaki kanan, buat jumlah dengan dua tangan, putar pinggang, sejajarkan tangan, loncat dan putar pinggang)

Kalau suka hati

Lagunya adalah lagu anak, sbb

Kalau suka hati tepuk tangan, kalau suka hati tepuk tangan, kalau kau suka hati mari kita lakukan, kalau kau suka hati tepuk tangan

Kalau suka hati tepuk paha, kalau suka hati tepuk paha, kalau kau suka hati mari kita lakukan, kalau kau suka hati tepuk paha

Kalau suka hati injak bumi, kalau suka hati injak bumi, kalau kau suka hati mari kita lakukan, kalau kau suka hati injak bumi

Selanjutnya kader bisa mengganti kata hati dengan kata lainnya. Minta seorang ibu memimpin permainan dengan kata lain (biar dia memikirkan. Bisa saja kata yang dimainkan adalah: anak atau BSA atau ibadah atau lainnya).

Naik delman istimewa

Pada hari minggu, kuturut ayah ke kota
Naik delman istimewa, kududuk di muka
Ku duduk samping pak kusir yang sedang bekerja
Mengendarai kuda supaya baik jalannya

Hai, tuk tik tak tik tuk tik tak tik tuk tik tak tik tuk

tuk tik tak tik tuk tik tak suara sepatu kuda

Buat gerakan tangan yang terdiri dari 8 ketukan. 7 ketukan untuk gerak, satu ketukan terakhir untuk tepuk tangan

Naik kereta fantasi

Kita di-kereta fantasi, suiirrr

Kita di-kereta fantasi-suiirrr

Kita ada di kereta fantasi, kita di-kreta fantasi suiirrr

Ku bilang caka

Ku bilang ceke

Ku bilang ciki

Ku bilang coko

.... Paragraf pertama: buat gerakan melangkah maju, balik badan (sambil melempar tangan)

.... Paragraf kedua: Buat gerakan loncat maju, loncar mundur, ke kiri dan ke kanan

Aku tahu, mau, bisa dan melakukan

Aku tahu, aku mau, dan melakukan 2x. (mars)

Aku tahu aku mau, mau aku tahu, aku tahu aku mau dan melakukan..

..... Buat gerakan yang sesuai

Topi Saya Bundar

Topi saya bundar

Bundar topi saya

Kalau tidak bundar

Buka topi saya

1. ajak peserta membuat lingkaran besar.
2. Pastikan peserta dapat menyanyikan lagu di atas dan juga bisa membuat gerakan yang sesuai (topi=pegang kepala, saya=tunjuk dengan dua tangan, bundar= membuat lingkaran besar, kalau=tangan terbuka di dipan pinggang, tidak=kedua tangan digerak-gerakkan menunjukkan tidak).
3. Setelah paham, minta peserta bernyanyi dan bergerak, tapi tanpa nyanyian. Setelah itu, tidak.
4. **Bermain berkelompok**

Pemburu, penebang dan kebakaran

- Minta ibu-ibu berkelompok berisi tiga orang
- Dua dari mereka membentuk pohon (segi tiga), sementara satu orang jongkok sebagai tupai

- Kalau ada kata pemburu, maka tupai harus mencari pohon baru (pohon diam). Kalau ada disebut kata penebang, pohon mencari tupai baru (tupai diam). Kalau disebut kata kebakaran semua mencari kelompok baru dan membentuk pohon dan tupai baru (tiga orang).
- Setelah melakukan 2-3 kali, kader masuk ke pohon (saat aba-aba pemburu), sehingga tertinggal 1 orang tanpa pohon. Maka dia harus memberi aba-aba dan mencari kelompok baru.

Regu tembak

- Minta ibu-ibu berkelompok berisi tiga orang. Jelaskan bahwa kita akan bermain regu tembak. Minta mereka berbaris ke belakang. Yang di belakang tugasnya adalah mengisi (berteriak: isi). Yang di tengah tugasnya adalah mengokang (berteriak: kokang). Yang di depan bertugas menembak (berteriak: tembak sambil menunjukkan jarinya ke arah kelompok lain)
- Kelompok yang ditunjuk harus bereaksi sama. Mulai dari isi-kokang-tembak (ke kelompok lain).
- Kelompok yang mati adalah yang tidak bereaksi seperti aturan (diam atau anggota salah teriak).

Main bola

- Minta ibu-ibu membagi diri menjadi 3 kelompok dengan jumlah yang sama.
- Minta setiap kelompok membuat 1 banjar panjang ke belakang dan kemudian berhitung (per kelompok). Masing-masing anggota hapal nomornya. Kader dapat mengabsen beberapa kali agar mereka hapal.
- Sampaikan bahwa kita akan bermain bola dan dalam permainan bola setiap orang memiliki nomor. Bola akan bergerak sesuai nomor yang disebut. Bila diteriakkan gol, maka bola harus dilempar cepat ke depan
- Setiap yang gerakannya akurat dan paling cepat menggolkan, maka dia yang menang.
- Motivator atau kader bertindak seperti komentator bola: priiit, wasit meniup peluit, tanda pertandingan bola dimulai. Pemain nomor satu bergerak cepat, menendang bola ke pemain nomor 7, pemain nomor 7 menggocek bola, arahkan ke pemain nomor 2, pemain nomor 2 langsung tendang ke 5 ke 6, 6 ke 10....10 ke 2 dan gooooolll